महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता (ए एन एम)

सहायक पुस्तिका

वॉलन्टरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इन्डिया

08377
8377

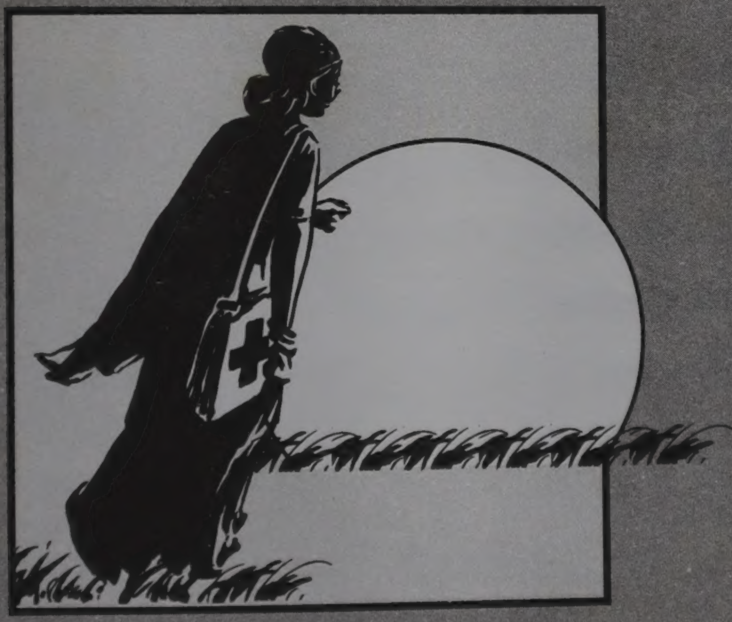
COMMUNITY HEALTH CELL
Library and Information Centre
No. 367, Srinivasa Nilaya, Jakkasandra,
I Main, I Block, Koramangala, Bangalore - 560 034.

THIS BOOK MUST BE RETURNED BY THE DATE LAST STAMPED		

Community Health Cell
Library and Information Centre
367, "Srinivasa Nilaya"
Jakkasandra 1st Main,
1st Block, Koramangala,
BANGALORE - 560 034.
Phone : 553 15 18 / 552 53 72
e-mail : chc@sochara.org

महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता

सहायक पुस्तिका



वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया

दो शब्द

समुदाय के बीच स्वास्थ्य सेवा पहुँचाने में एक ए एन एम बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। बहुत थोड़े या कई बार बिना किसी संसाधन के कार्यकर्ताओं का यह समूह प्रायः मीलों पैदल चलकर दूर–दराज के क्षेत्रों में रहने वालों तक पहुँच बनाते हैं। भारत जैसे देश में उनकी भूमिका अनूठी है जहाँ स्वास्थ्य सेवाओं को लोगों के दरवाजे पर पहुँचाने की जरूरत है।

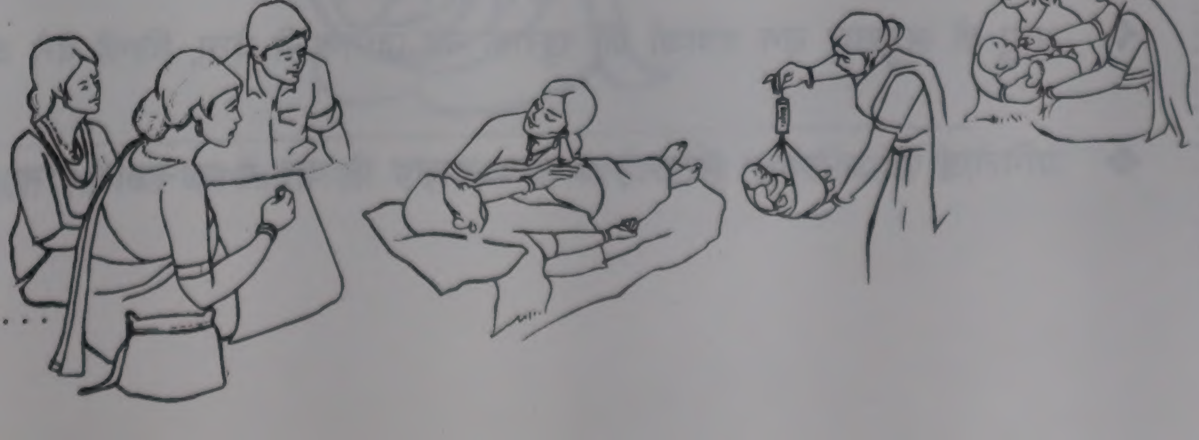
एक ए एन एम अपना काम शुरू करने से पहले एक औपचारिक प्रशिक्षण पाठ्यक्रम पूरा करती है, हालांकि, एक पुनश्चर्या (रिफ्रेशर) प्रशिक्षण पाठ्यक्रम के अवसर मिलने से उसके फीके पड़े कौशल में बढ़ोत्तरी हो जाएगी। एक प्रभावशाली स्वास्थ्य सेवा के पहुँचाने हेतु और उसे नवीनतम स्वास्थ्य प्रवृत्तियों से भरपूर बनाए रखने के लिए कौशल एवं ज्ञान में बढ़ोत्तरी बहुत ही निर्णायक होती है। ए एन एम, महिलाओं का वह दुर्लभ समूह है जिसे अक्सर जटिलतापूर्ण परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। इसलिए कार्य क्षेत्र स्तर पर उनके प्रदर्शन को बेहतर बनाए रखने के लिए उन्हें निरंतर चिकित्सा शिक्षा मिलती रहना जरूरी है।

उपर्युक्त बातों को ध्यान में रखते हुए, हमने इस जरूरत पर उत्तरदायित्व दिखाया और इस मैनुअल को प्रकाशित किया जो वीहाई (VHAI) और सी एम ए आई (CMAI) का एक संयुक्त प्रयास है। यह महत्वपूर्ण प्रकाशन उन ए एन एम बहनो की लंबे समय से व्यक्त एवं प्रतीक्षित माँग को पूरा करेगा जो चुपचाप एवं महत्वपूर्ण ढंग से देश की स्वास्थ्य व्यवस्था को ऊपर उठाने में भागीदारी निभा रही हैं। ए एन एम की यह मैनुअल विभिन्न शिक्षण क्षेत्र के लोगों का सामूहिक प्रयास है जो व्यापक तौर पर एएनएम के प्रशिक्षण – क्षेत्रों में कार्यरत हैं।

हमें पूरा विश्वास है कि यह मैनुअल ए एन एम के लिए बहुत उपयोगितापूर्ण होगी और ए एन एम के लिए निरंतर शिक्षण और प्रशिक्षण के खोए हुए अवसरों का विकल्प साबित होगी। हम उन सभी सहभागियों के आभारी हैं जिन्होंने व्यापक वचनबद्धता एवं सम्बद्धता के साथ इस पहल के लिए कार्य किया है और इसके साथ ही इस अवसर पर हम उन असंख्य अकीर्तित लोगों के प्रति भी कृतज्ञता ज्ञापित करना चाहेंगे, जिन्होंने स्वास्थ्य सेवाओं के मर्मस्पर्शी क्षेत्र में दर्शनीय भूमिका निभाई है।

अलोक मुखोपाध्याय

मुख्य कार्यकारी अधिकारी



प्राक्कथन

एक **एएनएम (महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता)** प्रजनन स्वास्थ्य को सुधारने में तथा गर्भावस्था एवं प्रसव को सुरिक्षत बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। **एएनएम (महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता)** उन लोगों को स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करती है जो देश के अति दूर दराज के क्षेत्रों में रहते हैं। उसकी भूमिका बहुत औचित्यपूर्ण है क्योंकि वह स्वास्थ्य समस्याओं के निपटने के लिए बहुत कम लागत वाली वैज्ञानिक विधियों का उपयोग करती है। चूंकि वह उसी समुदाय से होती है जिसको सेवाएं दे रही हैं, अतः वह समुदाय के सभी आयु समूहों में आसानी से स्वीकार्य होती है।

महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम को पूरा करती है, परन्तु इस प्रशिक्षण के दौरान हासिल की गई शिक्षा को कार्य के दौरान उसे बढ़ाने का मौका आसानी से नही मिल पाता। स्वास्थ्य तकनीक में लगातार बदलाव आ रहे हैं और ज्ञान व अभ्यास में लगातार प्रगति हो रही है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए एक व्यवहारिक देखभाल के लिए यह पुस्तिका बनाई गई है जिसे महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता जरूरत पड़ने पर पढ़ सके।

यह पुस्तिका केवल संदर्भ उद्देश्यों के लिए है और इसे मुख्य–रूप से उन **एएनएम** बहनों के द्वारा उपयोग में लाया जाना चाहिए जो प्रशिक्षण प्राप्त कर चूकी हैं।

इस पुस्तिका को महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सुविधा को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है ताकि जिस विषय में उसे परामर्श की जरूरत पड़े, वह इस पुस्तिका में आसानी से उपलब्ध हो सके। इस पुस्तिका का प्रत्येक अध्याय अलग–अलग विषय पर है और प्रत्येक अध्याय के आखिर में जाँच सूची के साथ संक्षेप में उसके बारे में भी बताया गया है।

इस पुस्तिका का मुख्य उद्देश्य हैं:

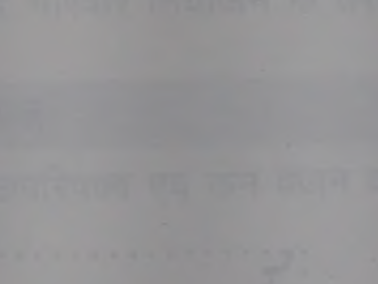
- ❖ इस क्षेत्र के नियमों की जानकारी देना
- ❖ सेवा के सभी पहलुओं को विस्तार से दिखाना
- ❖ जाँच–सूची की जानकारी देना
- ❖ आयु के अनुसार उन दवाओं की खुराक की जानकारी देना, जिन्हें देने की अनुमति है
- ❖ अभिलेख एवं प्रतिवेदन (रिपोर्ट) के रख–रखाव के बारे में जानकारी देना।

हम रीना बोस तथा उनकी पूरी टीम के आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तिका में अपनी भागीदारी निभाई है। इसके साथ ही हम मध्य प्रदेश नर्सिंग बोर्ड (एम आई बी. ई.) के शिक्षकों, श्रीमती नथनियाल के आभारी हैं, जिन्होंने सामुदायिक संगठन के पहले अध्याय को तैयार किया है। इस पुस्तक के अन्य सहयोगियों में सिस्टर दीपिका (होली क्रास अस्पताल), सुश्री ए. विलियम (सेंट कैथरीन अस्पताल), सुश्री परवीन मसीह (मसीह अस्पताल), सुश्री एल. कश्यप (नवजीवन अस्पताल) सुश्री बिश्वासनी (सेंट बारेनबरा अस्पताल) तथा श्रीमती एस जॉन (डंकन अस्पताल) के हम हार्दिक आभारी हैं।

हम डॉ० पी सी भटनागर, चन्द्रा कन्नापिरन, डॉ० अमला रमा राव और डॉ० शालू पुरी के भी आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तक के बारे में अपने अनुकूल सुझाव दिए। हम वीहाई की डॉ० मीरा शिवा के विशेष रूप से आभारी है जिन्होंने अपने बहुमूल्य सुझाव दिए। इसके साथ ही हम श्री अलोक मुखोपाध्याय, मुख्य कार्यकारी निदेशक, वीहाई, के भी आभारी हैं जिन्होंने इस पुस्तिका हेतु मार्गदर्शन दिया तथा लगातार अपनी रूचि दिखाई।

सीमा नागलिया गुप्ता एवं मिनी वर्गीज

संयोजक



* विभिन्न राज्यों में महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को **एएनएम** के नाम से भी जाना जाता है।

आभार

प्रकाशक : अलोक मुखोपाध्याय

सम्पादक व संयोजक : सीमा एन. गुप्ता एवं मिनी वर्गीज़

विशेष आभार : डॉ0 मीरा शिवा, डॉ0 पी.सी.भटनागर, चन्द्रा कन्नापिरन एवं डॉ0 अमला रमा राव

निर्माण : डेवेलप्मेन्ट कम्यूनिकेशन्स यूनिट, वीहाई

रूपांकन व चित्रांकन : ब्रजोगोपाल पाल

भाषान्तर : अवन्तिका त्रिपाठी

मुद्रण : वीहाई प्रेस

© वालंटरी हेल्थ एसोसिएशन आफ इंडिया, 2001
40, इस्टीट्यूशनल एरिया,नई दिल्ली - 110016 भारत,
फोन : (011)6518071,72, 6965871, 6962953, 6515018
फैक्स : 6853708, ईमेल : vhai@del2.vsnl.com

आभार प्रकट करते हुए इस प्रकाशन का उपयोग या पुनर्निर्माण जनहित के लिए
किया जा सकता है, पर व्योपारिक लाभ के लिए उपयोग वर्जित है।

प्रकाशन वर्ष : 2001

विषय सूची

अध्याय 1 समुदाय में कार्य करने की नियमावली और स्वास्थ्य–शिक्षा 9

अध्याय 2 महिलाओं की गर्भकाल में देखभाल 15

पंजीकरण, विवरण, परीक्षण, टीकाकरण, गर्भकाल में जोखिमों की पहचान, स्वास्थ्य–शिक्षा एवं स्थानीय प्रथाएं

अध्याय 3 गर्भवती महिला की जटिलताओं में देखभाल 29

उल्टियां, कब्जियत, कमरदर्द, सूजन, नींद न आने के कारण, घर में देखभाल, स्वास्थ्य–शिक्षा, स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी

अध्याय 4 प्रसवावस्था में देखभाल 39

घर में प्रसूति कराना, प्रसव के बाद तत्काल देखभाल, गर्भावस्था की आकस्मिक घटनाएं, एपिजियोटॉमी और टांके लगाना

अध्याय 5 प्रसव पश्चात देखभाल 51

प्रसव के बाद पुनःपरीक्षण, परिवार नियोजन के तरीकों पर परामर्श

अध्याय 6 नवजात शिशु की देखभाल 61

स्तनपान, उपरी आहार, अपरिपक्व एवं कम वज़न वाले शिशु की देखभाल, चौकसी से देख–रेख

अध्याय 7 बच्चों की देखभाल 69

टीकाकरण, कुपोषण, तीव्र श्वसनीय–संक्रमण, दस्त और पेट के कीड़े, स्कूली बच्चों का स्वास्थ्य

अध्याय 8 प्रजनन आयु समूहों की देखभाल 81

बाल–कन्या, किशोरावस्था एवं वृद्धावस्था की देखभाल, एनीमिया, घरेलू उपचार, सुरक्षित गर्भपात और शल्य क्रिया द्वारा गर्भपात, स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी

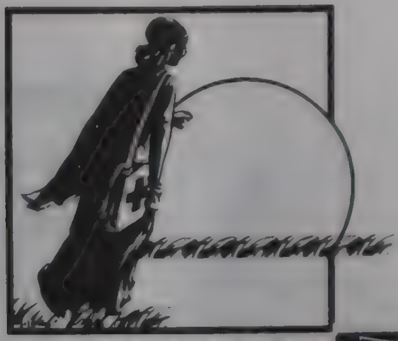
अध्याय 9 विशेष बीमारियाँ 91

तपेदिक, मलेरिया, गोनोरिया, सिफलिस, अत्यधिक सफेद स्राव, गर्भाशय का बाहर निकलना और एच आई वी/एड्स के बारे में जानकारी

अध्याय 10 कार्य की योजना और स्थाई आदेश 107

पात्र दम्पतियों का पंजीकरण, जीवित शिशु का पंजीकरण, मृत्यु पंजीकरण, रिपोर्ट की तैयारी, निदान गृहों का संचालन, प्रयोग की औषधियां, स्थाई आदेश और गृह–भेंट

समुदाय में काम करने की नियमावली और स्वास्थ्य शिक्षा



(क) स्वास्थ्य के लिए काम करने के नियम :

1. स्वास्थ्य के लिए काम करने से पहले उस समुदाय की पूरी जानकारी होनी चाहिए, विशेषकर –

❖ वहां की जनसंख्या कितनी है?

❖ वहां के रीति रिवाज, रहन–सहन कैसे हैं?

❖ स्थानीय मौसम कैसा है?

❖ वहां कितने स्कूल, स्वास्थ्य केन्द्र हैं?

2. सदा पंचायत एवं पंचायत स्वास्थ्य समिति के साथ मिलकर काम करें। स्थानीय नेताओं व प्रभावशाली लोगों से मिलकर काम करें।

3. स्थानीय समस्याओं जैसे कि आम बीमारियां,पानी, शिक्षा, स्वास्थ्य संबंधी साथ ही सामाजिक समस्याओं की भी जानकारी रखें।

❖ क्षेत्र के अन्य स्वास्थ्य कार्यकताओं के साथ संबंध बनाएं।

4. दूसरा महत्वपूर्ण चरण है आपसी संबंध और समझ। समुदाय के लोगों से जान–पहचान बढ़ाएं ताकि लोगों में आपके प्रति विश्वास बने। इसके बिना आप वहां कोई काम नहीं कर पाएंगे।

5. समुदाय को हर कार्य में इस प्रकार शामिल करें कि वे उसे अपना समझें। समुदाय के औपचारिक और अनौपचारिक समूहों को पहचानें

6. हर समुदाय में कुछ साधन होते हैं, कुछ आंतरिक, जैसे कि कोई बड़ा हॉल, महिला मण्डल, आंगन–बाड़ी आदि। कुछ बाहरी साधन जैसे कि अस्पताल, सरकारी और गैर सरकारी संस्थाएं एवं अन्य साधन शामिल हैं, जो बाहर से समुदाय की मदद करते हैं। इन साधनों को अपने स्वास्थ्य कार्य में शामिल करना जरूरी है।

7. अपने हर कार्य में समुदाय को शामिल करना चाहिए, जैसे स्वास्थ्य, शिक्षा आदि।

8. समुदाय में यह संदेश पहुंचाना जरूरी है कि महिला व बच्चे का स्वास्थ्य केवल महिलाओं की जिम्मेदारी नहीं है, इसका सब पर प्रभाव पड़ता है।

9. चूंकि महिलाओं के पास स्वास्थ्य–संबंधी जरूरतों को पाने की क्षमता नहीं होती है अतः जरूरी है कि उनके पति या सास से बात की जाए।

(ख) स्वास्थ्य शिक्षा

परिचय

स्वास्थ्य शिक्षा एक ऐसी विधि है, जिसके द्वारा समुदाय में लोग अपने विचारों व अच्छी आदतों को विकसित करते है और हानिकारक आदतों को छोड़ते है। इस प्रकार एक स्वस्थ जीवन बिताते है। स्वास्थ्य शिक्षा समुदाय के स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण अंग है। इसका प्रमुख उद्देश्य है लोगों को प्रभावित करना।

प्रमुख उद्देश्य

'डब्ल्यू एच ओ' द्वारा दिए गए स्वास्थ्य शिक्षा के प्रमुख उद्देश्य इस प्रकार हैं :

❖ समुदाय में स्वास्थ्य को एक पूंजी के रूप में बनाए रखना।

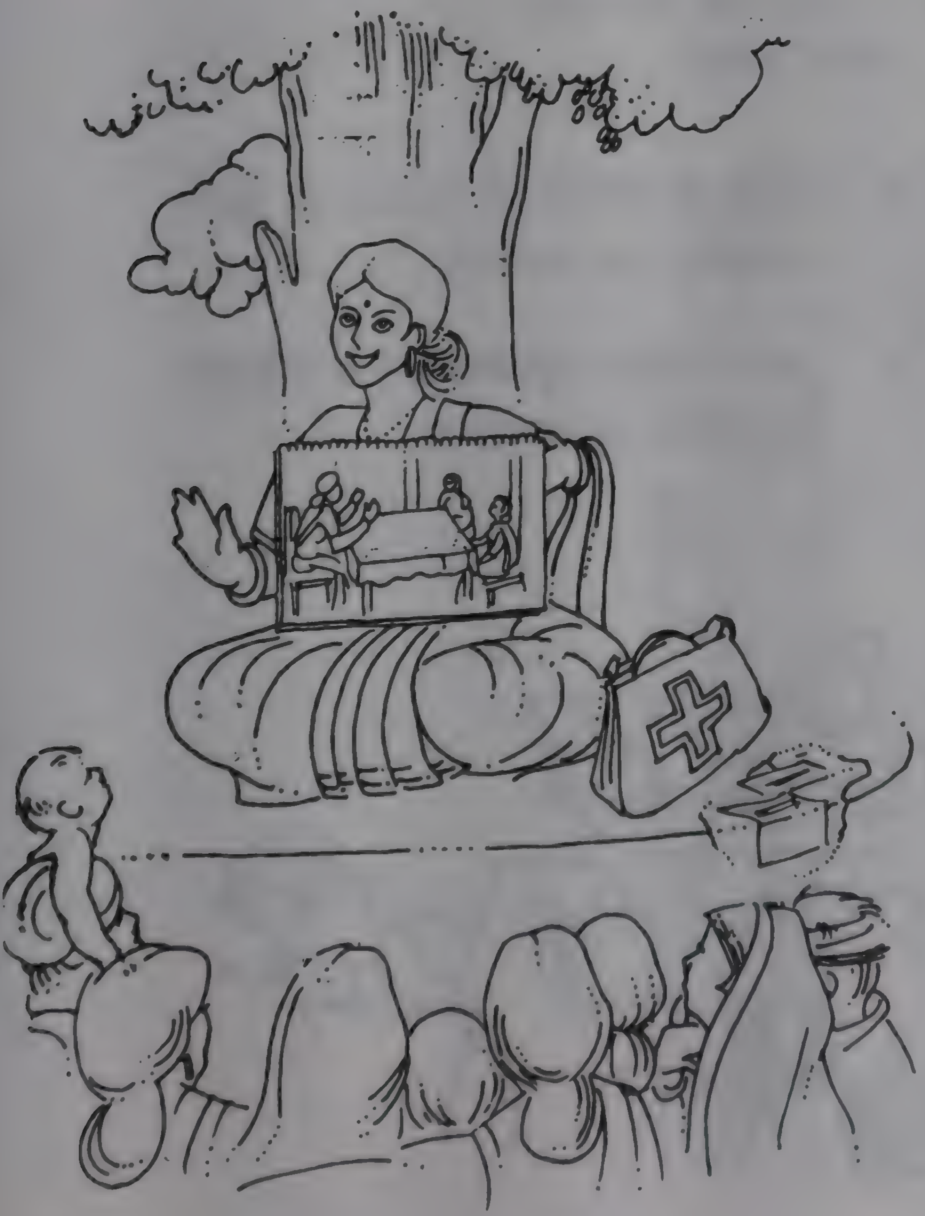
❖ अपनी स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करने के लिए लोगों को उपयुक्त शिक्षा व प्रशिक्षण प्रदान करना।

❖ स्वास्थ्य सेवाओं के सही उपयोग एवं उनके विकास को बढ़ावा देना।

सुझाव

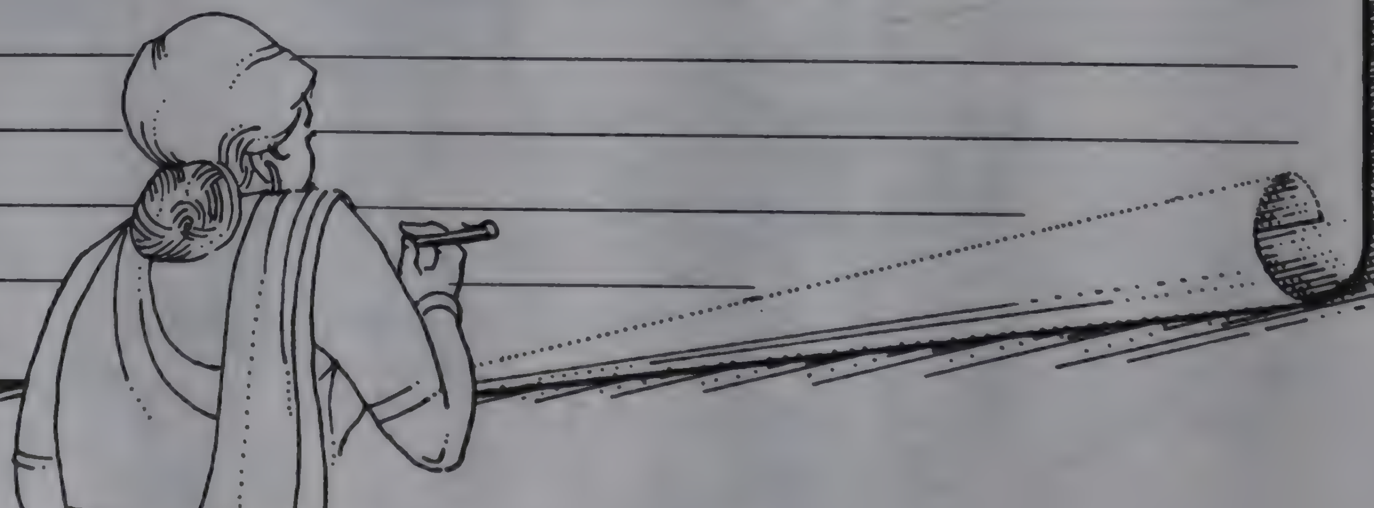
समुदाय में सभी स्वास्थ्य कार्यकर्ता, स्वास्थ्य शिक्षक का कार्य करते हैं। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को समुदाय के साथ अच्छा सम्बन्ध बनाना चाहिए। स्वास्थ्य शिक्षा में कुछ सुझावों को शामिल किया जाना चाहिए, वे इस प्रकार हैं:–

- लोगों से दोस्ती करें एवं उनका विश्वास जीतें।
- स्वस्थ रहने के लिए लोगों में रुचि पैदा करें।
- समुदाय में काम करने से पहले वहां की जरूरतों, सामाजिक रीति रिवाजों व साधनों की जानकारी हासिल करें।
- लोगों को प्रेरित करें कि वे अपनी आदतों में बदलाव लाएं और स्वास्थ्य सेवाओं का प्रयोग करें।
- पूरे समुदाय के स्वास्थ्य के प्रति उन्हें जिम्मेदार बनाएं ।
- जब वे स्वास्थ्य केन्द्र में बाहर प्रतीक्षा कर रहे हों उन्हें स्वास्थ्य के नियमों के बारे में बताएं और उनकी समस्याएं सुनें।

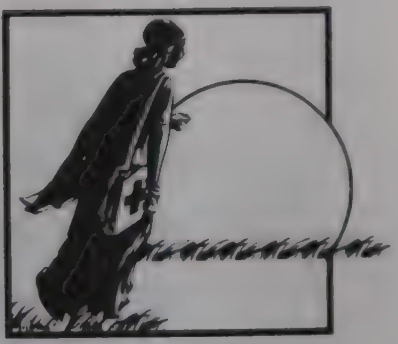


- स्वास्थ्य केन्द्रों में पोस्टर आदि द्वारा शिक्षा दें।
- चार्ट, पोस्टर आदि को समय–समय पर बदलते रहें अन्यथा उनका महत्व कम हो जाता है।
- स्वास्थ्य–संबंधी सामूहिक सभाएं एवं चर्चाएं आयोजित करें।
- ध्यान रखें कि संदेश लोगों तक सही प्रकार से पहुंचे। ये संदेश छोटे व सादी भाषा में होने चाहिए।
- समुदाय के स्कूलों में स्वास्थ्य शिक्षा के लिए अध्यापकों की मदद लें।
- समुदाय के सरपंच व अन्य स्थानीय नेताओं को भी इसमें शामिल करें।
- सामाजिक रीति रिवाजों व नियमों के आधार पर ही उन्हें शिक्षा दें। उनके नियमों को समान आदर दें। यदि कोई रीति रिवाज़ हानिकारक हैं तो उनके बदलाव के बारे में समझाएं।
- पोषण को समझाते हुए उसे बनाने की विधि भी बताएं।
- समुदाय का सहयोग बढ़ाने के लिए वहां के साधनों तथा स्वास्थ्य शिक्षा का अधिक प्रयोग करें।
- समूह में स्वास्थ्य शिक्षा देते समय गीत, चर्चा, तर्क–वितर्क, प्रर्दशन, नाटक, कठपुतली का खेल, फिल्म, कहानी आदि स्थानीय भाषा में प्रयोग करें।

टिप्पणी



महिलाओं की गर्भावस्था में देखभाल



इस अध्याय में हम विशेषकर गर्भावस्था के दौरान पंजीकरण, विवरण,परीक्षण, टीकाकरण, एनीमिया से बचाव और उपचार तथा गर्भावस्था के दौरान विभिन्न परिस्थितियों में जोखिमों की पहचान के बारे में बात कर रहे हैं।

प्रसवपूर्व देखभाल से अभिप्राय है प्रसव से पहले सावधानी और सलाह। पहले कुछ ही महिलाएं डाक्टर के पास देखभाल के लिए आती थीं, जब तक कि वे वास्तविक प्रसव में न हों, जिस का परिणाम अधिक माता और शिशु मृत्यु दर था। परन्तु आधुनिक समय में महिलाओं में जागृति के फलस्वरूप वह अपने अधिकारों और आवश्यकताओं को पहचानने लगी है।

गर्भवती महिलाओं को गर्भकाल और प्रसव ठीक तरह होने के लिये विभिन्न बातों के बारे में सलाह दी जानी चाहिए जिनका असर उनके स्वास्थ्य और साधारण दशा पर पड़ता है।

जहां तक हो सके किसी असाधारण दशा या बीमारी के आने की जिससे गर्भ के समय उस पर असर पड़ेगा पहचानना और जहां तक हो सके उन्हें ठीक करना और दूर करना चाहिए।

हर दृष्टि से एक प्रशिक्षित कार्यकर्ता की आवश्यकता सभी के लिए समान होती है, चाहे वे अमीर हों या गरीब। क्योंकि महिला को सहायतापूर्ण सलाह और मित्रतापूर्ण परामर्श और साथ ही व्यावसायिक देखरेख की जरूरत होती है।

अभी भी 50% से अधिक प्रसव अप्रशिक्षित लोगों द्वारा करवाये जाते हैं।

गर्भावस्था की पहचान

हरेक घर में मिलने के दौरान प्रत्येक प्रजनन आयु की महिलाओं की माहवारी (रजोधर्म) के बारे में जानकारी लें।

आवश्यक प्रसूति देखभाल

स्वास्थ्य कार्यकर्ता को निम्नलिखित प्रसूति देखभाल प्रदान करनी चाहिए

- तीन प्रसव पूर्व परीक्षण
- टिटनेस टॉक्सॉइड की खुराकें
- आयरन तथा फॉलिक एसिड की गोलियां

पंजीकरण

प्रत्येक महिला जिसकी माहवारी दो माह से बन्द हो, उसकी प्रथम भेंट

एक लाख गर्भवती महिलाओं में 470 महिलाओं की मृत्यु गर्भ की विभिन्न समस्याओं के कारण होती है

के दौरान पंजीकरण किया जाना चाहिए। उसके बाद उनके घरों में ही अनुपरीक्षण किया जा सकता है।

पंजीकरण माता–शिशु सेवाओं का एक अनिवार्य हिस्सा है जो कि हमारी सेवाओं, महिलाओं में जागृति और आंकड़ों को बताता है और होने वाली घटनाओं को दिखाता है। महिला स्वास्थ्य कार्यकताओं की देखरेख में आने वाली सभी निश्चित गर्भधारण वाली महिलाओं का जितना जल्दी संभव हो पंजीकरण होना चाहिए। गर्भावस्था के प्रथम तीन माह के अन्दर उपकेन्द्र में पंजीकरण अनिवार्य है।

प्रसव की अनुमानित तारीख मालूम करना

- ❖ प्रसव की अनुमानित तारीख पता रहने से प्रसूति की व्यवस्था समय पर कर सकते हैं।

- ❖ अनुमानित तिथि के लिये अन्तिम मासिक धर्म के पहले दिन से 9 माह आगे गिनती करें (केलेण्डर से) और उसमें सात दिन जोड दें।

जैसे अन्तिम मासिक धर्म का प्रथम दिन 4/4/97 हो तो केलेण्डर के नौ महीने के अनुसार तारीख 4/1/98 सात दिन जोडने पर अनुमानित तारीख 11/1/98 होगी।

ट्राइमैस्टर (तिमाही)

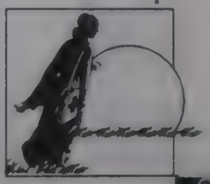
- ❖ प्रथम तीन माह (1,2,3) प्रथम तिमाही कहलाती है।

- ❖ अगले तीन माह 4,5,6, द्वितीय तिमाही कहलाती है।

- ❖ अन्तिम तीन माह 7,8,9, तृतीय तिमाही कहलाती है।

प्रसवपूर्व जांच

प्रसवपूर्व प्रत्येक महिला की गर्भकाल में कम से कम 3-4 बार जांच होना अतिआवश्यक है।



- ❖ प्रथम जांच 12 सप्ताह या 3 माह में अथवा गर्भावस्था के निश्चित होते ही होनी चाहिए।

- ❖ द्वितीय जांच 20 सप्ताह या 5 माह में होनी चाहिए।

- ❖ तृतीय जांच 32 सप्ताह या 8 माह में होनी चाहिए।

- ❖ चौथी जांच 36 सप्ताह या 9 माह में होनी चाहिए।

विवरण

विवरण लेना और लिखना गर्भवती महिला के लिए महत्वपूर्ण है। महिला को आरामपूर्ण स्थिति में बिठायें और उपयुक्त प्रश्न पूछकर विस्तृत जानकारी प्राप्त करके दर्ज करें।

महिला का नाम-------------------- पति का नाम --------------------

आयु-------------------- गांव का नाम--------------------

व्यवसाय-------------------- पता--------------------

जाति / धर्म-------------------- विवाह के समय आयु --------------------

शादी को कितने साल हुए -------------------- अन्तिम मासिक की तिथि --------------------

पूर्व प्रसवों की कुल संख्या-------------------- कुल शिशु जन्म जीवित या मृत --------------------

जटिलताएं : पिछले प्रसवों के दौरान

मृत शिशु जन्म -------------------- गर्भपात--------------------

अन्य रक्तस्त्राव -------------------- प्रसव पूर्व या प्रसवोतर रक्तस्राव--------------------

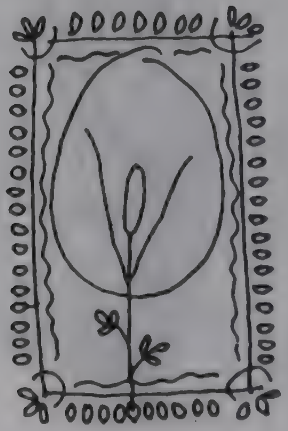
प्री एक्लैम्पसिया और एक्लैम्पसिया-------------------- गर्भपात या समय से पूर्व जन्म --------------------

संकामक बीमारी मूत्र संक्रमण-------------------- ऑपरेशन --------------------

बीमारी सम्बन्धी पूर्ण विवरण

क्षयरोग-------------------- मधुमेह --------------------

उच्च रक्तचाप-------------------- अन्य समस्यायें जैसे ह्रदय रोग--------------------



गर्भवती की अन्य परेशानियां

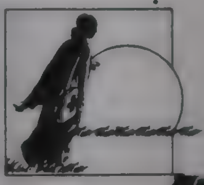
- ❖ सांस फूलना
- ❖ अधिक थकावट
- ❖ धड़कन बढ़ना
- ❖ चेहरे पर सूजन जैसे चेहरे पर सुबह के समय सूजन

- ❖ पैरों में सूजन
- ❖ सूजन के कारण चूड़ी या अंगूठी का कसना
- ❖ बुखार
- ❖ पेट दर्द, कमर दर्द
- ❖ सिर दर्द या आंखों में धुंधलापन
- ❖ योनि से रक्त या पानी का बहना

परीक्षणः सामान्य परीक्षण

1. **उंचाई :** उपकेन्द्र में यदि उंचाई मापन चार्ट न लगाये गए हों तो दीवार पर स्केल से 160 सेमीं तक चिन्ह लगाकर रखे।

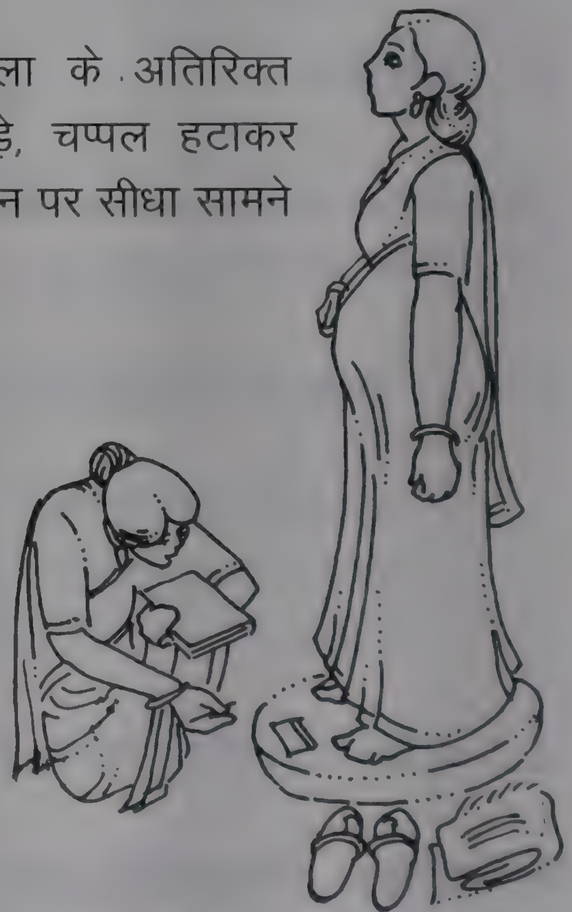
गर्भवती महिला को खाली (नंगे) पैर दीवार से सटाकर खड़ा करें और उसकी उंचाई माप कर, दर्ज करें। औसत उंचाई 145-150 सेमीं या 4 फुट 10 इंच होती है।



145 सेमीं से कम उंचाई वाली महिला जोखिमपूर्ण वर्ग में आती हैं उन्हें प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र परामर्श के लिए भेजें।

2. **वज़न :** उपकेन्द्र में वजन मापक मशीन होनी चाहिए और उसका सूचक कांटा शून्य पर होना चाहिए

महिला के अतिरिक्त कपड़े, चप्पल हटाकर मशीन पर सीधा सामने



की ओर देखते हुए खड़ा करें और वज़न स्वास्थ्य कार्ड में दर्ज करें।

महिला का पूर्ण गर्भकाल के 9 माहों में 9-11 किलो वज़न बढ़ना चाहिए। यदि किसी महिला का वज़न 5...6 किलो बढ़ता है तो इस प्रकार की महिलाएं कम वज़न के बच्चों

को जन्म देती हैं। गर्भ के एक माह में 3 किलो वज़न बढ़ना असामान्य है। महिला को परामर्श हेतु पी० एच० सी० भेजें।

प्रत्येक जांच के समय महिला का वज़न लिया जाना चाहिए और एक माह में कितना वज़न बढ रहा है मालूम करना चाहिए।

पहले तीन माह में ज्यादा वजन नहीं बढ़ता है। यदि गर्भवती महिला का भार बहुत ज्यादा बढ़ रहा है तो यह ध्यान देना अत्यंत महत्वपूर्ण है; क्योंकि यह समस्या हाइड्रोमैनिया, प्री एक्लेम्पसिया आदि से जुड़ी हो सकती हैं।

3. एनीमिया

त्वचा का पीलापन / फीकापन देखना, सामान्य रंग गुलाबी या सफेद होता है।

- आंखों की निचली पलकों में
- जीभ में
- नाखूनों का पीला या फीकापन एनीमिया को दर्शाता है।

4. सूजनः

पैरों में, चेहरे में विशेषकर आंखों के नीचे सूजन

5. रक्तचाप

प्रत्येक बार इसकी जांच की जानी आवश्यक है।

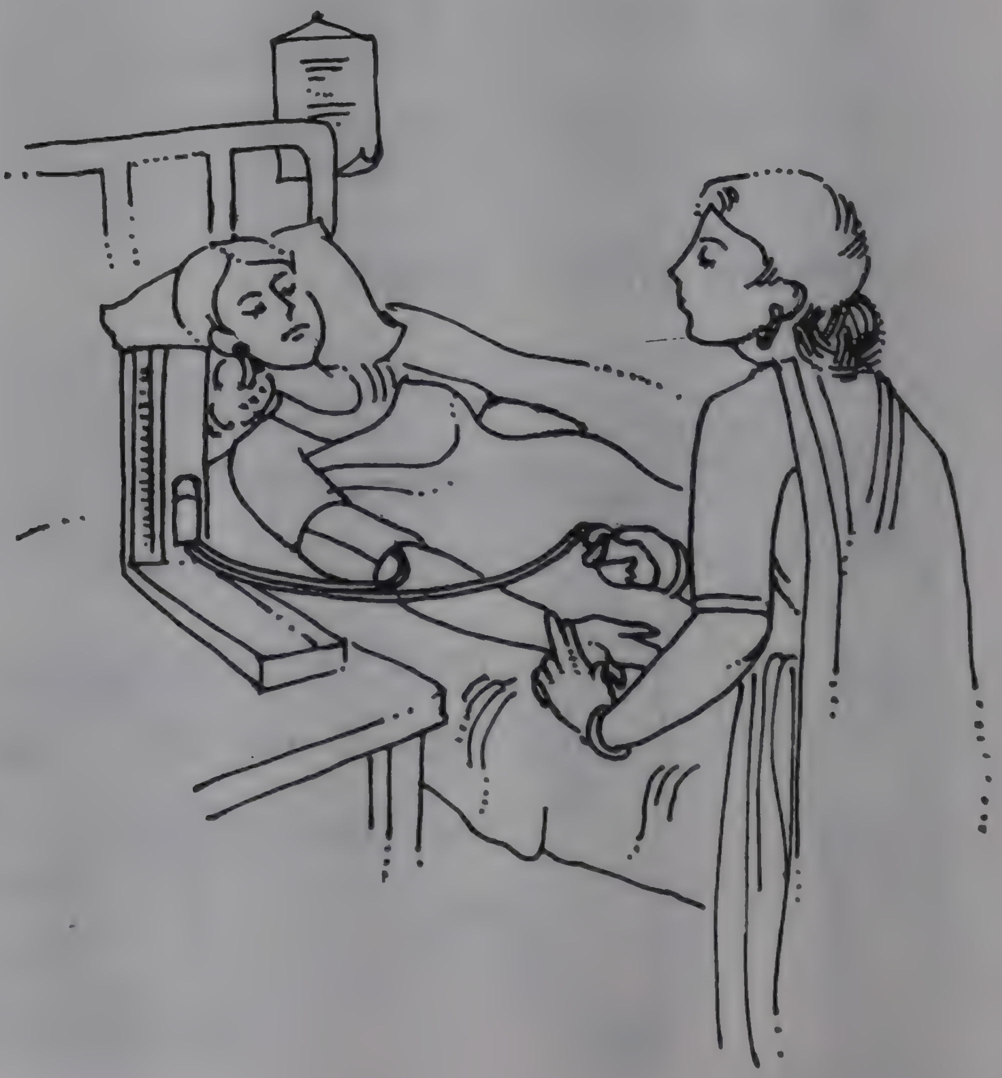
❖ रक्तचाप लेने से पूर्व महिला को कुछ मिनट आराम से लिटाएें, तब रक्तचाप लें और नोट करें।

❖ सामान्य उच्चतम रक्तचाप 100-120 mmHg और न्यूनतम 70-80 mmHg होता है।

❖ यदि उच्चतम रक्तचाप 140 mmHg है तो 15-30 मिनिट तक लिटाएं और आराम के बाद फिर से जांच करें व 10 मिनट बाद दोबारा जांच करें।

❖ यदि फिर भी उच्च स्तर पर रहे तो अन्य परीक्षण जैसे सिरदर्द,पांव में सूजन, चेहरे में सूजन, थोड़े काम से ज्यादा सांस आना और दिल धड़कना, थकावट महसूस होने के बारे में पूछें।

❖ यदि ऐसा कोई भी लक्षण हो तो महिला को घर में आराम करने की, खासकर दोपहर बाद और आहार में नमक कम



लेने की सलाह दें।

- यदि दो सप्ताह बाद भी रक्तचाप उच्चरतर पर बना रहे तो उसे पी०एच०सी० परामर्श हेतु भेजें।

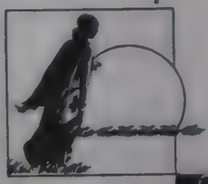
प्रसव के पूर्व के समय योनिमार्ग के अन्दर का कोई भी परीक्षण नहीं किया जाना चाहिए।

परीक्षणः

- सिर से पांव तक किया जाता है।
- इसके पूर्व महिला को पेशाब करने को कहें।
- एकांत स्थान में पेट के कपड़े हटाएं।
- आरामपूर्ण स्थिति में पीठ के बल लिटाएं।
- हाथ गीला या ठण्डा न हो।
- महिला को आराम की अवस्था में लाने के लिए उससे बातें करें।

परीक्षण द्वारा यह जानकारी मिलती है :

- आकृति
- गर्भाशय की उंचाई, माह अनुसार (इंच टेप से भी कर सकते हैं)।
- सिर की स्थिति
- शिशु की प्रस्तुति
- गर्भस्थ शिशु की हलचल
- गर्भस्थ शिशु के हृदय की धड़कन



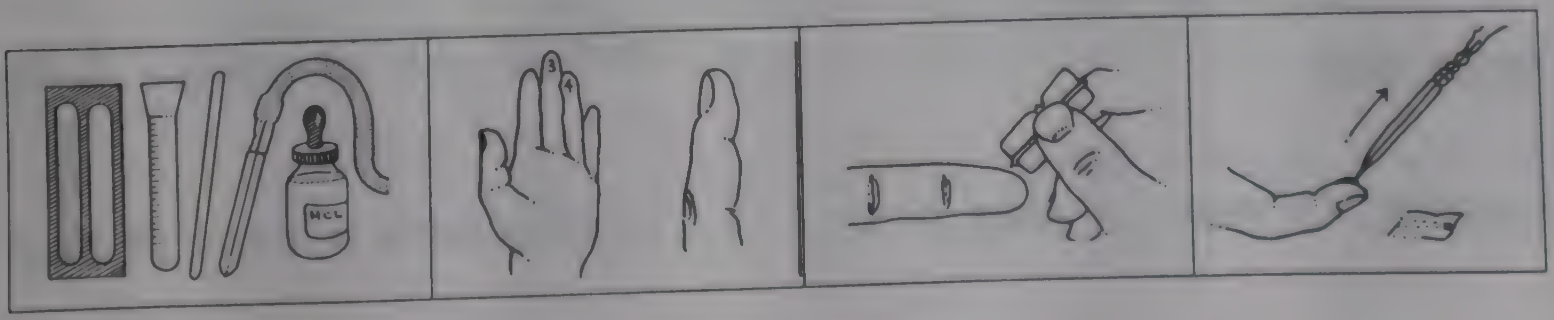
महिला का अंदरूनी परीक्षण करने के पूर्व उन्हें समझाएं कि यह उनके बच्चे की स्थिति की जानकारी के लिए आवश्यक है।
महिला का पेट ढक दें और योनिमार्ग का कपडा हटाकर यह देखें :

- योनि साफ है या गन्दी है
- सूजन
- ललामी और खुजली
- स्राव और गन्ध
- पुराना घाव और सिलाई के दाग देखें
- अन्य असमानताएं आदि तो नहीं है

खून की जांच

6. हीमोग्लोबिन जांच (Hb)

Hb का स्तर एनीमिया की उपस्थिति को बताता है। Hb की प्रत्येक बार जांच की जानी चाहिए। आंखों की निचली पलकों के



नीचे, जीभ और नाखून की जांच करें।

अगर सुविधा उपलब्ध है, तो अन्य रक्त परीक्षण जैसे VDRL और Rh फैक्टर के लिए पी०एच०सी० भेजें।

Hb हीमोग्लोबिनोमीटर से चित्र में दिखाये अनुसार किया जाना चाहिए।

आवश्यक सामानः हीमोग्लोबिनोमीटर, पिपेट, ड्ापर और हाइडोक्लोरिक एसिड

विधि– महिला को बिठाएं, उसकी बायें हाथ की तीसरी या चौथी उंगली पकड़ कर स्पिरिट के फोहे से साफ करें और जल्दी से सुई चुभायें, पहला खून साफ करें, बाद में पिपेट द्वारा ड्ापर में अंकित किये चिन्ह तक लें ।

हवा को पिपेट के अन्दर न जाने दें, पिपेट की नोक को पोछें

रक्त को हीमोग्लोबिनोमीटर की मध्य वाली खाली नली में डालें उसमें HCL तब तक मिलायें जब तक कि उसका रंग हीमोग्लोबिनोमीटर की नली के रंग के समान न हो जाये।

रंग एक जैसे दिखने पर अंकित नम्बर को नोट करें और कार्ड में दर्ज करें, यह उस महिला का हीमोग्लोबिन स्तर है।

पेशाब जांचः

एलब्युमिन और शक्कर की पेशाब में जांच करना आवशक है। एलब्युमिन का होना प्री एक्लेम्पसिया को दिखाता है।

पेशाब की प्रोटीन जांचः

- महिला को अपने जननेन्द्रियों को साफ करने के बाद किडनी डिश या साफ बर्तन में पेशाब करने को कहें।
- एक टेस्ट– टयूब में दो तिहाई हिस्सा भरें
- उसका उपर का भाग उबालें
- अगर वह अस्पष्ट हो तो उसमें एसिटिक एसिड की पांच बूंदें डालें
- अगर पेशाब साफ हो तो पेशाब में प्रोटीन नहीं हैं
- अगर पेशाब अस्पष्ट रहे तो पेशाब में प्रोटीन हो सकता है।

महिला का रक्तचाप देखें, अगर महिला के पेशाब में प्रोटीन है, और अगर वह अधिक है (120-80 से अधिक) तो उसे तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल इलाज के लिए भेजें।

सावधानियांः

निम्न स्थितियों में सावधानीपूर्वक महिला को स्वास्थ्य केद्र भेजें :

- किसी भी प्रकार की असामान्य स्थिति में
- अनुमानित तारीख से गर्भाशय की उंचाई

कम या अधिक लगने से

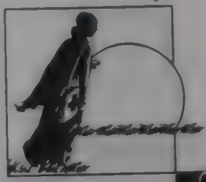
- ❖ गर्भस्थ शिशु की ह्रदय धड़कन कमजोर, कम और अधिक सुनाई देने पर। (सामान्य 120 से 140 प्रतिमिनट रहती है)
- ❖ योनिमार्ग स्राव, गन्धपूर्ण होने से
- ❖ गर्भ में एक से अधिक बच्चे होने से
- ❖ सांस फूलना, थकावट लगने से अत्यधिक सिरदर्द, चक्कर आना, साफ दिखाई न देने से

प्रसव पूर्व देखभाल, सेवाएं :

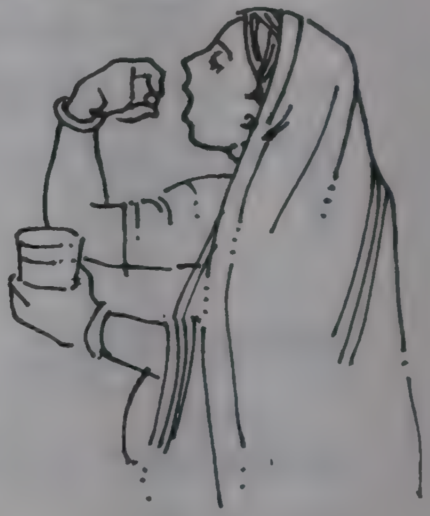
(क) टीकाकरणः टिटनस टॉक्साइड प्रतिरक्षण (TT)

- ❖ गर्भावस्था के प्रथम तिमाही के बाद जांच के समय टिटनस की पहली सुई लगायें।
- ❖ टिटनस का दूसरा टीका प्रथम जांच के एक माह बाद और प्रसूति के एक माह पहले देना चाहिए।

- ❖ यदि किसी कारणवश प्रथम टिटनस सुई नहीं लगी हो तो एक टिटनस का टीका जब भी महिला को दे सकें, अवश्य दें।
- ❖ अगला गर्भधारण दो साल के अन्दर होने पर सिर्फ एक ही टिटनस की खुराक की आवश्यकता होती है।



(ख) आयरन और फॉलिक एसिड गोलियां (IFA)



- ❖ आयरन और फॉलिक एसिड की गोलियां समस्त महिलाओं को गर्भावस्था के समय मिलनी चाहिए।
- ❖ एक गोली में 100 मिली ग्रम आयरन और 0.5 मिली ग्राम फॉलिक एसिड होता है।
- ❖ प्रत्येक महिला को दिन में एक बार खाने के बाद एक गोली लेनी चाहिए। हरेक महिला को 90 गोलियां एक साथ दी जानी चाहिए। गोली खाने के बाद पाखाना काले रंग का होता है, इसके बारे में बताएं।
- ❖ यदि माता एनीमिक (उसे खून की कमी है) है, तब उसे (1 गोली दिन में दो बार) दोनों बार भोजन के बाद और 60 गोलियां एक माह के लिये दी जानी चाहिए।
- ❖ अंकुरित मेथी व सज्जन के पत्ते, हरी सब्ज़ी, महुआ आदि में लौह ज्यादा

होता है, इसलिए उनसे इन्हें अपनी खुराक में शामिल करने के लिए कहें।

❖ किसी गर्भवती महिला को तपेदिक, मलेरिया, आंतकृमि, आयोडीन की कमी हो तो पी०एच०सी० परामर्श के लिए भेजें।

अधिक जानकारी के लिए एनीमिया का अध्याय देखें।
नोटः छोटी तकलीफों में दवाई की आवश्यकता नहीं होती। बिना डाक्टर की सलाह के गर्भावस्था में कोई भी दवाई न लें।

खनिज पदार्थः

आयरन और कैल्शियम सबसे अधिक आवश्यक है।

❖ हरी पत्तेदार सब्जियां,जैसे सभी प्रकार के साग–पालक, मेथी, लालसाग, चौलाई, सरसों प्रत्येक महिला को प्रतिदिन एक बार आहार में पर्याप्त मात्रा में साग लेना अति आवश्यक है।

❖ दूध, छोटी मछली,छोटा घोंघा में कैल्शियम अच्छी मात्रा में मिलता है। थोड़े से खाने वाले चूने को रोटी के आटे में मिला लें इससें कैल्शियम प्राप्त होता है।

(ग) स्वास्थ्य शिक्षाः

पोषाहारः गर्भवती महिला को प्रोटीन, खनिज पदार्थ और विटामिन का लेना आवश्यक है।

प्रोटीनः

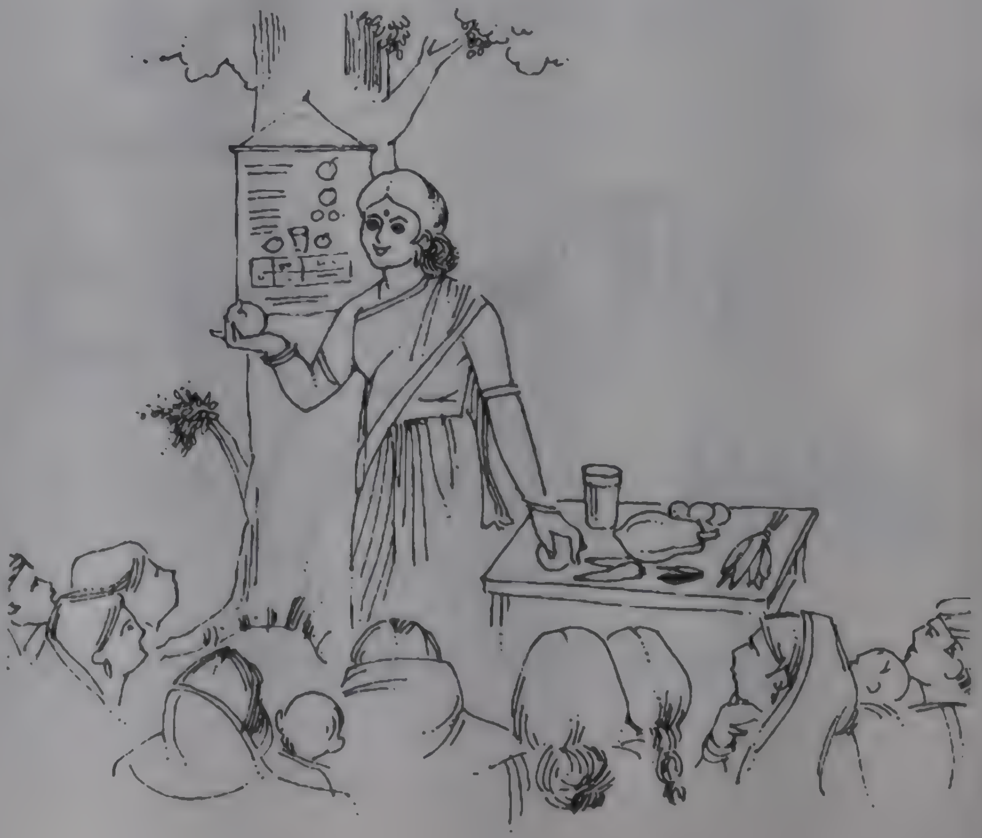
❖ स्रोत – सभी प्रकार की दालें, सब्जी, मूंगफली, हर प्रकार की फलियां जैसे सोयाबीन, सेम, मटर जरूर लेनी चाहिए। दालों में हींग का छौंक दें इससे पेट में गैस आदि कम बनेगी।

❖ दूध, अण्डा, मांस, मछली में अच्छा प्रोटीन मिलता है।

❖ इनमें से कोई चीज, दिन में दो बार प्रत्येक महिला को अपने आहार में लेना चाहिए।

विटामिन :

❖ विशेषकर विटामिन ए और सी अति आवश्यक हैं।



- विटामिन ए पके पपीते और आम, पीले कददू, कटहल, गाजर में अधिक पाया जाता है।

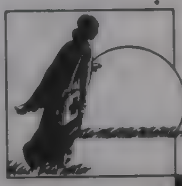
- विटामिन सी आवंला, नीबू, अमरूद, मुसम्बी, कच्चा आम, कच्ची इमली में अधिक मिलता है। प्रत्येक महिला को उपर दिये गये तत्वों में से उपलब्धि अनुसार लेना चाहिए।

आहारों का चुनाव उपलब्धि, क्षमता और रीतिरिवाज अनुसार किया जाना चाहिए।

स्वच्छता :

स्वच्छता संक्रमण से बचाव के लिए महत्वपूर्ण है, इसके लिए इन बातों का ध्यान रखा जाना चाहिए :

- व्यक्तिगत स्वच्छता
- प्रतिदिन साबुन से नहाना
- प्रतिदिन कपड़े बदलना और साफ कपड़े पहनना
- स्वच्छ पानी का प्रयोग करना
- प्रतिदिन दांतों की सफाई करना
- शौच और पेशाब करने के प्रत्येक बार जननेद्रियां पानी से साफ करना
- हाथ साबुन और पानी से धोना



आराम

स्वस्थ बच्चा पाने के लिए प्रत्येक महिला का दिन में दो घंटा आराम करना आवश्यक है।

सावधानियां

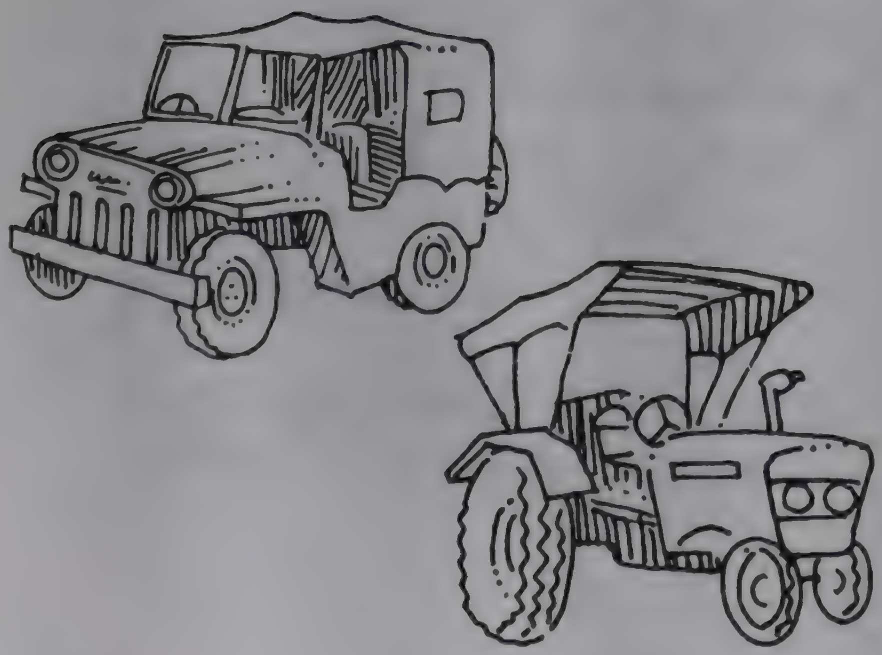
- रात में लगभग 8 घंटे तक सोना
- भारी वजन नहीं उठाना, विशेषकर पानी और लकड़ी सिर पर नहीं उठाना

संभोग :

गर्भ के प्रथम तीन माह में संभोग नहीं करना चाहिए।

माता और परिवार के द्वारा प्रसूति की तैयारी–

- फैसला करना कि प्रसूति घर में होगी या केन्द्र में होगी
- ध्यान रहे कि घर में सभी प्रसूति प्रशिक्षित महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता या दाई के द्वारा करवाई जाएं।
- महिला तथा परिवार को आपातकाल स्थिति की संभावना के बारे में तैयार करना जैसे :
  - कुछ पैसा हाथ में रखना
  - स्वास्थ्य केन्द्र ले जाने के साधन तैयार रखना
  - स्वास्थ्य कार्यकर्ता को पता होना चाहिए कि आवश्यकता के समय महिला व परिवार को कब, कहां और कैसे भेजना है।
  - स्वास्थ्य कार्यकर्ता को प्रसूति के समय कौन मदद करेगा (दाई या परिवार के सदस्य), यह मालूम होना चाहिए।



प्रथाएं

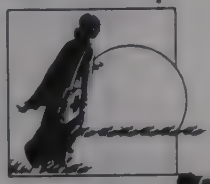
- महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को ध्यान रखना चाहिये कि गर्भावस्था में बहुत सी स्थानीय प्रथाएं होती हैं जिनमें से कुछ काफी लाभकारी और कुछ हानिकारक होती हैं।
- प्रथाएं विभिन्न समाज और समुदाय के अनुसार अलग हो सकती हैं।
- जो हानिकारक हैं उन्हें समझायें और बदलें जैसे मां को खाना कम दिया जाता है क्योंकि बच्चा बड़ा हो जाता और प्रसूति में तकलीफ होती है यह धारणा गलत है, इसे बदलना चाहिए।
- लाभकारी प्रथा जिसे बढ़ावा दिया जाना चाहिए जैसे गर्भवती महिला के लिए विशेष प्रकार के लड्डू या पंजीरी बनाए जाते हैं।

सार संक्षेप

इस अध्याय में सुरक्षित प्रसव की बातों के बारे में बताया गया है जैसे :

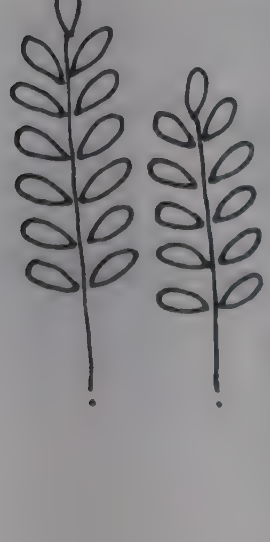
- ❖ शीघ्र पहचान
- ❖ शारीरिक परीक्षण
- ❖ आवश्यक जांच एवं खतरे की पहचान

इस अध्याय के अन्त में स्वास्थ्य शिक्षा और स्थानीय व्यवहार की बातों को बताया गया है।

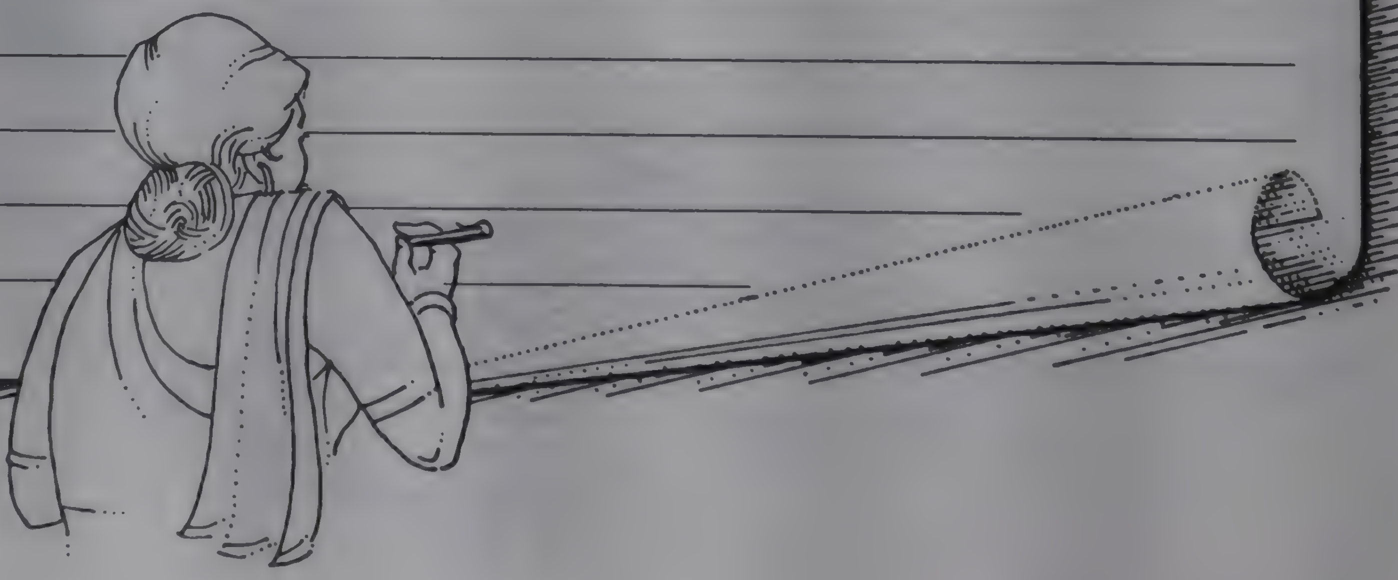


पुनः ध्यान दें

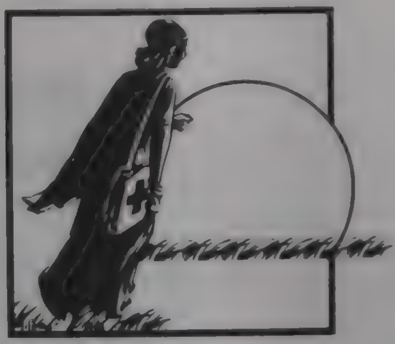
- क्या परिवार में खतरे वाली स्थितियों को पहचाना ?
- अगली जांच की तारीख व समय तय किया और नोट किया?
- रक्तचाप की जांच की?
- गर्भस्थ शिशु की ह्दय धडकन को सुना?
- एनीमिया की जांच की गई?
- आयरन–फॉलिक एसिड की गोली दी?
- टिटनस का इंजेक्शन दिया?
- क्या आपने रक्त और पेशाब की जांच कर ली है?
- कुछ स्थानीय रीति रिवाजों का पता किया ?



टिप्पणी



गर्भवती महिलाओं की तकलीफों (उलझनों) में देखभाल



गर्भवती महिलाओं की गर्भ की दशा में उन्हें अक्सर कुछ न कुछ तकलीफें हुआ करती हैं। अगर इन पर ध्यान देकर सलाह व इलाज दिया जाए तो ये तकलीफें कम हो जाती हैं और गर्भवती महिलाओं को चैन मिल जाता है।

1. सुबह के समय जी मिचलाना–

- सुबह उठने पर जी मिचलाना तथा उल्टी महसूस होना।
- दिल घबराना (अच्छा महसूस न होना)

सलाह व इलाज –

महिला को समझाना कि यह एक सामान्य समस्या है इसके लिए :

- दिल घबराना कम करने के लिए नींबू अजवायन के साथ चाटने को दें।
- सुबह उठने से पहले सूखी मीठी चीजें खाने को दें (जैसे कि बिस्किट, चूड़ा, मठ्ठी आदि)

- ❖ महिला को वे ही वस्तुएं खाने को दें जिनकी इच्छा उसको हो।
- ❖ आराम करने को कहें।

ध्यान दें :

महिला को बताएं कि जैसे जैसे गर्भ का विकास होता जाता है वैसे ही यह परेशानी अपने आप तीन माह तक में ठीक हो जाती है। अगर तीन माह से आगे भी यह तकलीफ जारी रहती है तो :

- ❖ डीहाइड्रेशन तथा पोषण पर ध्यान दें।
- ❖ स्वास्थ्य केन्द्र में चिकित्सा सहायता के लिए भेजें।

2. योनि का संक्रमण

गर्भवती महिलाओं को इस समय स्राव थोड़ा सा अधिक होता है। इस समय योनि को साफ न रखने से योनि में संक्रमण हो जाता है।

लक्षण :

- ❖ योनि क्षेत्र में खुजली व सूजन होना।

सलाह व इलाज :

- ❖ प्रतिदिन प्रभावित क्षेत्र को साबुन व पानी से धोएं।
- ❖ उनसे अपने नाखून छोटे व साफ रखने को कहें।
- ❖ योनि क्षेत्र को साफ व सूखा रखें व संक्रमण न होने देने के लिए नीम के पानी से धोएं ।
- ❖ जैन्सन वॉयलेट (Janson voilet) लगाने से खुजली ठीक होती है। अगर कम नहीं होती है तो तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

3. स्फीत शिरा (Vericose vein)

गर्भावस्था में बच्चेदानी पर दबाव पड़ने से योनिक्षेत्र की शिराओं में यह स्थिति हो जाती है। महिला को यह समझाएं कि :

- ❖ यह ज्यादा देर तक खड़े रहने से अधिक होता है।
- ❖ अधिक वजन वाली महिलाओं के लिए यह ज्यादा तकलीफदेह होता है।

सलाह व इलाज :

- ❖ ज्यादा समय खड़े होकर काम न करें।
- ❖ बैठने या लेटने की अवस्था में भी पैरों को मोढ़े/तकिये के उपर उठा कर रखें।
- ❖ बराबर स्थिति बदलते रहें।
- ❖ पैरों में क्रेप पट्टी बांधें, जिससे आराम मिलता है।
- ❖ तेज दर्द होने पर स्वास्थ्य केन्द्र जाएं।
- ❖ पेशाब में प्रोटीन की जांच करें।
- ❖ रक्तचाप की जांच कराएं ।
- ❖ असामान्यता होने पर स्वास्थ्य केन्द्र में भेजें।

4. सूजन

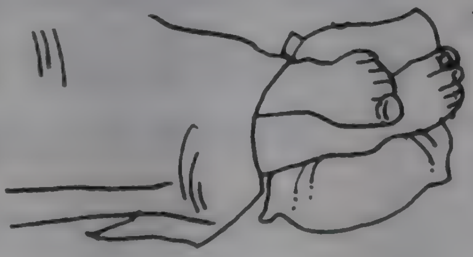
गर्भ के समय लक्षण :

- ❖ पैरों पर भार के कारण टखनों पर सूजन आ जाती है।
- ❖ महिला को चलने में थकान महसूस होती है।
- ❖ कभी कभी उसे चलने में दर्द महसूस होता है।

इस समय गर्भवती महिला इन बातों पर ध्यान दे

सलाह व इलाज

- ❖ आराम करें, पैरों को लटका कर न रखें।
- ❖ बैठते या लेटते समय पैरों को उपर उठा कर रखें।
- ❖ कम नमक और पौष्टिक आहार लें।
- ❖ सोते समय पैरों के नीचे तकिया रखें।



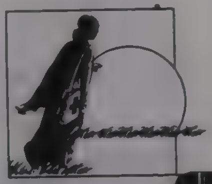
विशेष ध्यान दें

अगर पैरों के साथ साथ चेहरे पर भी सूजन हो या सोकर उठने के बाद सूजन हो तो :

- ❖ पेशाब में प्रोटीन की जांच कराएं।
- ❖ रक्तचाप की जांच कराएं।
- ❖ असामान्यता दिखने पर स्वास्थ्य केन्द्र भेजें।

5. कमर दर्द

कमर की मांसपेशियों में कमजोरी के कारण और महिला के कंधे पीछे अधिक झुक जाने से कमर में दर्द हो जाता है। यह भी एक सामान्य समस्या है इसलिए महिला को निम्न बातें ध्यान रखनी चाहिए



- ❖ कड़े तख्त पर सोएं।
- ❖ हल्के हाथ से कमर में तेल लगाकर मालिश करें।
- ❖ सन्तुलित आहार लें।
- ❖ चलते समय कन्धे सीधे रखें।
- ❖ रेशेदार भोजन लें एवं कब्जियत की रोकथाम करें।

6. नींद न आना

लक्षण : चिन्ता, फिक्र, डर इत्यादि के कारण नींद नहीं आती है।

- ❖ नींद पूरी न होने से सिर दर्द होता है।
- ❖ भूख नहीं लगती।
- ❖ पाचन में गड़बड़ी आ जाती है।
- ❖ मन उदासीन एवं अस्थिर हो जाता है।

सलाह व इलाजः

नींद आने के लिए सभी प्रकार की सुविधायें दें जैसेः

- ❖ आरामदायक बिस्तर शान्त वातावरण एवं हवादार कमरा
- ❖ एक गिलास गुनगुना दूध पीने को दे।
- ❖ किसी और परेशानी को स्पष्ट रूप से पूछें।
- ❖ कब्जियत या अन्य परेशानी है तो उसे भी दूर करें।

7. कब्ज़ियत

गर्भावस्था के समय आंतों की पेशीय तह पर प्रोजेस्ट्रोन के शिथिलन प्रभाव के कारण पैखाना कड़ा हो जाता है। बढ़े हुये गर्भाशय के दबाव के कारण भी पैखाना नहीं होता है।

सलाह व इलाजः

महिला को समझायें कि यह एक सामान्य समस्या है और इसको दूर करने के लिएः–

- ❖ अधिक पानी पीये। (6-8) गिलास
- ❖ सुबह पैखाना करने की आदत डालें।
- ❖ हरी साग, सब्जी और फल, रेशेदार भोजन खाने को दें।
- ❖ रात को सोने से पहले एक गिलास गुनगुना दूध पीने की सलाह दें।

8. मूत्र नली का संक्रमण

यदि गर्भवती महिला में ये लक्षण हो –ः

लक्षण :–

- ❖ बुखार
- ❖ पेशाब करते समय दर्द या जलन व पेशाब खत्म होते समय, या पेट के निचले भाग में दर्द हो, तो संक्रमण की संभावना होती है
- ❖ कमर में दर्द
- ❖ चक्कर आना
- ❖ थोड़ा पेशाब होना या कम मात्रा में गाढा पेशाब आना
- ❖ बदबूदार पेशाब, नटमैलापन या उसमें रक्त या मवाद के कण
- ❖ बार–बार पेशाब लगना
- ❖ भूख न लगना

सलाह व इलाज :

- ❖ महिला को अधिक मात्रा में पानी, चाय, नींबू–पानी या कांजी आदि तथा अन्य तरल पदार्थ लेने को कहें।
- ❖ उचित इलाज के लिए हस्पताल /केन्द्र भेजें।

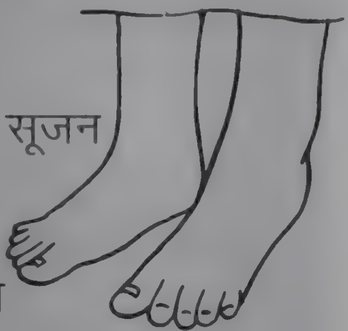
9. प्री एक्लेम्पसिया

प्री एक्लेम्पसिया गर्भावस्था की विलक्षण स्थिति है जो प्रायः 30 वें सप्ताह के बाद होती है।

प्रायमीग्रेविडा अथवा पहली गर्भावस्था में यह अधिक होती है। प्री एक्लेम्पसिया की स्थिति में गर्भाशय में रक्त प्रवाह की कमी हो जाती है।

लक्षण :

- ❖ रक्तचाप 140/90 या ज्यादा
- ❖ तनाव तथा दबाव के कारण रक्त चाप बढ़ जाता है
- ❖ चेहरे और पैरों पर सूजन
- ❖ सिरदर्द एवं कम पेशाब, जी मचलाना एवं उल्टी

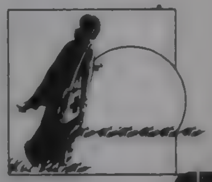


- ❖ अगर महिला का रक्तचाप उंचा है, लेकिन 150/100 से नीचे, तब उसका घर पर उपचार कर सकते हैं। इस स्थिति में प्री एक्लेम्पसिया की रोकथाम के लिए निम्न बातें समझाएं
- ❖ प्रति माह तीन किलो से ज्यादा वज़न नहीं बढ़ने देना चाहिए।

निम्न स्थिति में स्वास्थ्य केन्द्र भेंजेः

- रक्तचाप 140/90 से अधिक
- हाथ, पैरों एवम् चेहरे की सूजन
- चक्कर आना या साफ नजर न आना
- पेट में दर्द, उल्टी, जी मिचलाना
- पेशाब का कम मात्रा में होना (काफी मात्रा में पानी पीने के बावजूद)
- पेशाब में प्रोटीन का बहुत ज्यादा रहना
- भार में काफी अधिक बढ़ोतरी

- ❖ बिस्तर में आराम करना चाहिए।
- ❖ कम नमक खाना चाहिए।
- ❖ कम चिकनाई वाला आहार खाना चाहिए।
- ❖ चिन्ताओं से माता को परिवार वाले मुक्त रखें।
- ❖ मां पर लड़के पैदा करने का दबाव न डालें



- ❖ रक्तचाप 150/100 और इस से अधिक नहीं होना चाहिए।

10. एक्लेम्पसिया

एक्लेम्पसिया एक तीव्र स्थिति है जिस में विशिष्ट रूप से ऐंठन होती है और दौरे आते हैं और यह गंभीर प्री एक्लेम्पसिया की बढी हुई अवस्था है इस अवस्था में महिला में निम्न लक्षण होते हैं–:

- ❖ ब्लडप्रेशर में अधिक वृद्धि
- ❖ गंभीर सिर दर्द
- ❖ नींद न आना
- ❖ मूत्र की मात्रा में कमी
- ❖ आंखों में धुंधलापन
- ❖ पेट के उपरी भाग में दर्द
- ❖ ऐंठन या दौरे

इस दशा वाली महिला की घर में देखभाल नहीं हो सकती है, इसलिए उसे अस्पताल में तुरन्त भर्ती करवाएं।

जिस महिला के एक्लेम्पसिया का विवरण प्राप्त हुआ है और जिनका रक्तचाप लगातार 160/100 से अधिक रहता है उन माताओं के लिए निम्न रोकथाम अनिवार्य है:

- महिला को शुरू के महीने ए०एन०सी० को आकर दिखाना चाहिए।
- बिना नमक तथा प्रोटीन युक्त भोजन लेना चाहिए।

एक्लेम्पसिया में आकस्मिक देखभाल और स्थानांतरणः–

महिला के एक्लेम्पसिया की स्थिति में आपको कभी भी बुलाया जा सकता है ऐसे में:–

- जितनी जल्दी संभव हो महिला के पास पहुचें।
- उसके तंग कपड़ों खासकर गर्दन, छाती के पास को ढीला करें।
- दौरे पड़ने पर गर्दन एक तरफ करें, दांतों के बीच चम्मच या नरम लकड़ी के टुकड़े को कपड़े में लपेटकर या मोटे कागज को गोल करके डाले ताकि जीभ न कटे और श्वास अवरोध न हो।
- कुछ भी तरल न पिलायें।
- नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र या मुखिया से मिलकर वाहन का शीघ्र प्रबन्ध करें।
- कार्य में दूसरों की मदद लें।
- आस–पास भीड़–भाड़ ना होने दें।
- महिला के साथ स्वंय जाएं और चिकित्सक को पूर्ण विवरण दें।
- यदि किसी कारणवश आप नहीं जा सकती तो पूरी जानकारी लिखित रूप से महिला के साथ भेजें और जिम्मेदार व्यक्ति को निम्न जानकारी के साथ भेजें।

नाम .... उम्र ....

पता ....

गांव ....

गर्भावस्था का पूर्ण विवरण ....

....

वर्तमान स्थिति ....

....

शिशु ह्रदय धड़कन की जांच करें और प्रसव की प्रगति देखें। स्वास्थ्य कार्यकर्ता कभी भी इस समय घर पर प्रसव कराने की कोशिश न करें, तुरंत अस्पताल भेजें।

स्थानांतरण :–

स्थानांतरण करने के समय भी चेहरा एक तरफ मोड़ कर रखें और मुंह से कागज या चम्मच को न हटाये ताकि अवरोध न हो।

याद रखें

- ❖ समय बहुमूल्य है बर्बाद न करें।
- ❖ भीड़–भाड़ न होने दें, दम घुटने से बचाएं।
- ❖ हमेशा रक्तदाता को महिला के साथ भेजें।

गर्भावस्था की उसमस्याएं

1. झिल्ली का फटना :

लक्षण:

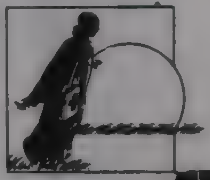
- ❖ योनि से अधिक मात्रा में स्राव

तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या हस्पताल भेंजे जब:

- ◗ बारह घंटे तक प्रसव में कोई परिवर्तन न हो
- ◗ नाभी नाल अपने स्थान से खिसक जाए
- ◗ वह महिला जो 37 सप्ताह से कम गर्भवती हो

2. गर्भावस्था में रक्तस्राव (APH)

गर्भावस्था के पहले 20 सप्ताहों में रक्तस्राव गर्भपात की वजह से होता है। गर्भपात अचानक अथवा किसी अन्य वजह से हो सकता है। गर्भपात के मामलों को उचित उपचार के लिए अस्पताल भेजना चाहिए।



3. प्रसव पूर्व रक्तस्राव

गर्भावस्था के 20 सप्ताह बाद रक्तस्राव के सभी मामलों का उपचार प्रसव पूर्व रक्तस्राव की तरह किया जाना चाहिए। यह रक्तस्राव प्लेसेन्टा के ढीले हो जाने के कारण होता है, प्रसव पूर्व रक्तस्राव एक गंभीर स्थिति है जिसमें महिला एवं गर्भस्थ शिशु की जान का खतरा होता है।

लक्षण:

- ❖ योनि से खून बहना
- ❖ दर्द
- ❖ सदमा लगना
- ❖ गर्भाशय नर्म या कोमल होना
- ❖ भ्रूण की ह्दय धड़कन धीमी होना

याद से निम्न कदम उठाएं और विशेष ध्यान दें:–

- ❖ योनि की किसी प्रकार की जांच न करें।
- ❖ महिला को गर्म रखें और पीठ पर लेटने को कहें
- ❖ उसके अभिभावक / पति को सब समझाएं
- ❖ महिला को अस्पताल या स्वास्थ्य केन्द्र तुरन्त ले जाएं।
- ❖ दो व्यक्तियों को रक्तदान के लिए साथ भेजें।

सार–संक्षेप

इस अध्याय में गर्भावस्था के दौरान जी मिचलाना, योनि–संक्रमण, रफीतशिरा, नींद न आना, कब्जियत, कमर दर्द एंव सूजन के बारे में सलाह दी गई है। प्री एक्लेम्पसिया, और एक्लेम्पसिया के दौरान आकस्मिक देखभाल और स्थानांतरण के बारे में भी बताया गया है।

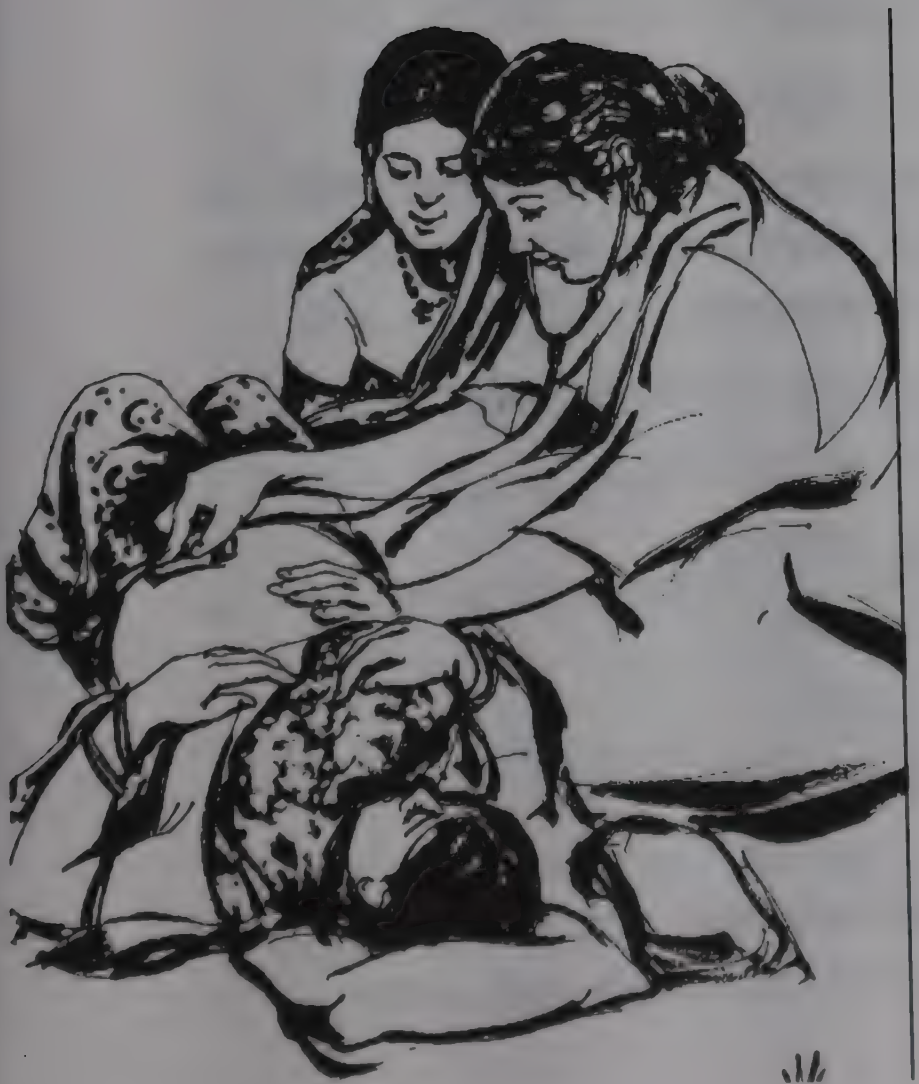
पुनः ध्यान दें

- क्या महिला की समस्याओं के बारे में उसे समझाया है कि वह उसका किस प्रकार समाधान करे ?
- क्या खतरनाक लक्षणों की रिपोर्ट के विषय में समझाया?
- क्या रक्तचाप की जांच की एवं सलाह दी?
- क्या प्री एक्लेम्पसिया और एक्लेम्पसिया की रोकथाम के बारे में बताया?
- क्या एक्लेम्पसिया रोगी के स्थानांतरण के समय सावधानी बरतने के विषय में समझाया?

टिप्पणी

टिप्पणी...

प्रसवावस्था में देखभाल



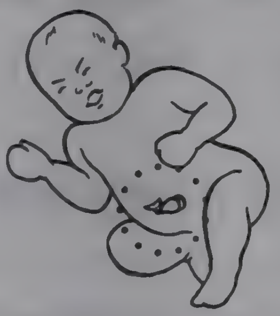
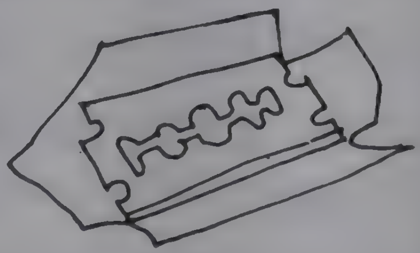
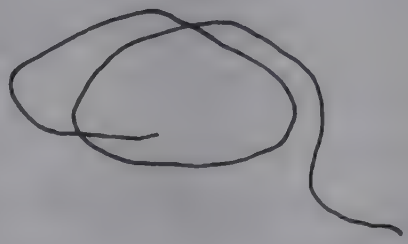
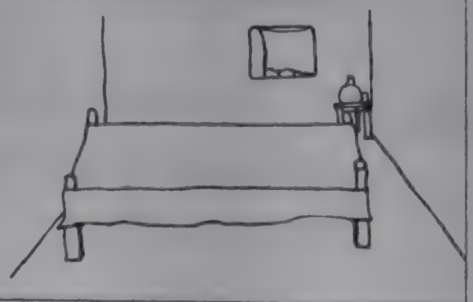
घर में प्रसव

जब आप गर्भवती माता के घर पर प्रसव कराऐं तो निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें।

1. घर में प्रवेश करने पर

- बुलावा आने पर प्रसूता के घर तुरन्त जाएं।
- घर के लोगों तथा माता को नमस्कार करें।
- घर में मां के लिए एवं शिशु के लिए पर्याप्त सामान तैयार है या नहीं यह देखें।
- जरूरत के सामान को प्रेमपूर्वक और आवश्यकता महसूस कराते हुए मांगे।
- माता के बिस्तर पर ध्यान दें कि वह आरामदायक है एवं प्रसव में सहयोग करने योग्य है।

- माता के दर्द के बारे में प्रश्न करें कि दर्द कब शुरू हुआ, कैसे और कितनी देर पर आता और ठहरता है ।
- निरीक्षण द्वारा देखें कि कुछ खून या पानी गिरता है, एवं थैली टूटी है या नहीं?
- प्रसव की प्रगति को मालूम करें ।
- शिशु की हृदय धड़कन की जांच करें एवं शिशु की हलचल के बारे में पूछें ।

पांच चरण	
साफ हाथ	
साफ नाभी नाल	
साफ ब्लेड	
साफ धागा	
साफ स्थान	

सच्चे प्रसव के लक्षण
बार बार व जल्दी दर्द होना एवं दर्द बढ़ना
दर्द पीछे से शुरू होकर सामने की ओर नीचे बढ़ना
पेरीनियम का उभरना
मलाशय का फैलना

एक महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को प्रसव कराने जाते समय अपने साथ बैग के अलावा प्रसव किट रखना चाहिए। उसके प्रसव किट में निम्नलिखित सामान होने चाहिए :

1. कैंची
2. क्लैंप चिमटी
3. धागा
4. म्यूकस व पेशाब के कैथेटर
5. रबर के दस्ताने या साफ पॉलिथिन को हाथ में दस्ताने के रूप में इस्तेमाल कर सकते हैं।
6. हाथ धोने के लिए साबुन व ब्रश
7. सिरिंज व सुइयां
8. फीटोस्कोप
9. दवाएं
10. टॉर्च
11. प्लास्टिक की चादर

पहली चार वस्तुएं प्रसव के ठीक पहले 20 से 30 मिनट तक उबाली जानी चाहिए।

2. **तैयारियां**

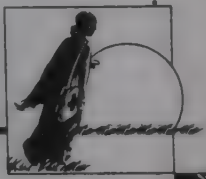
- ❖ कमरा साफ सुथरा, रोशनीदार हो, तो अच्छा है ।
- ❖ प्रसूता के साथ घर का कोई जिम्मेदार सदस्य हो ।
- ❖ प्रसव के लिए आवश्यक सामान को 20-30 मिनट तक उबाल कर रखें।

3. **प्रसव**

- ❖ प्रसूता से पूछें कि उसने पाखाना किया या नहीं ।
- ❖ प्रसव की प्रगति देखकर, प्रसूता को पेशाब करने एवं अपनी जननेद्रियों को साफ करने के लिए भेजें ।
- ❖ प्रसव करवाने से पूर्व अपनी चूडियां, अंगूठी को उतारें एवं लंबी बाजू के कपड़े उतारें और साबुन पानी और ब्रश से 5 मिनट तक हाथों को धोयें ।
- ❖ प्रथम अवस्था खत्म होने के बाद प्रसूता को उसकी सुविधानुसार प्रसव के लिए तैयार करें जैसे लेटकर, बैठकर इत्यादि।
- ❖ लम्बी सांस लेने के लिए कहें और आराम करने दें ।
- ❖ दर्द आने पर श्वास रोककर जोर लगाने को कहें ।
- ❖ कभी भी पेट के उपर से दबाव न डालें।
- ❖ कोई भी अन्दरूनी (पी. वी) जांच न करें ।

प्रसव की दूसरी अवस्था के लक्षण

- ❖ हर 2-3 मिनट में तेज गर्भाशय संकुचन 50-60 सैकेन्ड तक आयें तो
- ❖ रक्तयुक्त स्राव
- ❖ पाखाना करने की इच्छा
- ❖ पानी की थैली टूटना (अगर यह पहले नही टूटी है)
- ❖ शिशु का सिर दिखाई देना



याद रखें

तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल भेजें:–

- अगर पानी की थैली फटने के 8-10 घंटे बाद भी दर्द शुरू न हो ।
- पानी की थैली के फटने के बाद पहले प्रसव (पहलौठी) में 2 घंटे तक और उसके बाद वाले प्रसव में 1 घंटे तक कोई प्रगति न हो।
- बच्चे के सिर के अलावा कोई हिस्सा आगे की ओर बढ़ गया हो।

सिर की प्रसूति

यदि माता लेटी हो और सिर बाहर निकलते हुए दिखाई देने लगे तो आप यह करेंगी

- माता के निचले हिस्से में एक साफ कपड़ा डालें।
- एक हाथ में पेरीनियम को सहारा दे और दूसरे हाथ से सिर को झुकाते हुए बाहर निकाले और दर्द के बीच प्रसव करायें ।
- माता को कहें लम्बी सांस लें और जोर न लगायें।
- तुरन्त आंखे खुलने से पहले दो अलग रूई के फोहों से दोनों आंखों को साफ करें (अन्दर से बाहर की ओर)।
- सिर के पैदा होते ही गले पर नाल को टटोलें और यदि नाल गले में लिपटी हो तो उसे उपर से नीचे करें या दो क्लैंप लगा कर नाल को काट दें ।
- उंगली में कपड़ा लपेट कर शिशु के मुंह को साफ करें ।
- इतने में सिर दाहिनी या बाई ओर घूम जायेगा ।
- अपने दोनों हाथों से गले को पकड़ कर नीचे की ओर सहारा दे कर अगला कन्धा निकालें ।
- इस प्रकार शिशु पूरा बाहर निकल जायेगा ।
- शिशु को तिरछा (खड़ी अवस्था में, पर एकदम उल्टा नहीं) पकड़ें ताकि गले से पानी बाहर निकल जाये
- अगर शिशु तुरन्त नहीं रोता है तो उसके पांव के तलवे को थपथपाएं ।
- तुरन्त पैदाइश का समय नोट करें।
- शिशु जब माता के पेट पर हो उसके थोडे समय बाद नाल दो उंगली 2-5 सेमी छोड़कर पहला बन्धन बाधें और दूसरा तीन उंगली छोड कर धागे से बांधे तब नाल काट दें।
- शिशु को साफ करके कपड़े में लपेट कर माता के पास लिटा दें व स्तन पर बच्चे को लगाएं, तब आंवल निकालने में आसानी होगी तथा खून का ज्यादा बहना बंद हो जाएगा ।

अवस्थाओं की समय विधि

	पहला प्रसव	दूसरा प्रसव
प्रथम अवस्था	10 घंटे	6-8 घंटे
द्वितीय अवस्था	1 से 2 घंटे	1 घंटे
तृतीय अवस्था	15 मिनट	15 मिनट

द्वितीय अवस्था की संभावित गंभीर बातें:

- अत्यधिक लम्बा प्रसव
- अवरूद्ध प्रसव
- रक्तस्राव
- एक्लेम्पसिया
- सिर को छोड़ और कोई दूसरा अंग बाहर निकला हो जैसे हाथ, पैर, या नाभिनाल
- यदि बच्चे के दिल की धड़कन कम या ज्यादा हो
- भूरा या हरा जलमय स्राव
- जन्म के समय नाभिनाल का आगे को बढ जाना ।

एप्गार स्कोरिंग (APGAR SCORE)

- स्वस्थ नवजात शिशु जन्म के तुरन्त पश्चात रोता है एवं शीघ्र ही उसका रंग गुलाबी हो जाता है। वह आरम्भ में कुछ मिनटों तक जब जोर से रोता है तो यह उसके फेंफड़े उचित आकार में लाने के लिए आवश्यक है ।

- शिशु की स्थिति का मूल्यांकन एवं उसको रिकार्ड करने की संख्यात्मक विधि का यही तरीका है जिससे जन्म के पश्चात एक मिनट और यदि आवश्यक हो तो पांच मिनट में अंको के हिसाब से प्रमाणीकरण किया जाता है। नवजात द्वारा प्रदर्शित प्रत्येक चिन्ह के लिए 0,1 या 2 अंक दिये जाते हैं। पूर्ण 10 प्राप्तांक का अर्थ है कि नवजात बिल्कुल स्वस्थ है । यदि प्राप्तांक 5 से कम हो तो उसे तत्काल सहायता की आवश्यकता है । अन्यथा उसकी मृत्यु हो सकती है ।

स्कोर

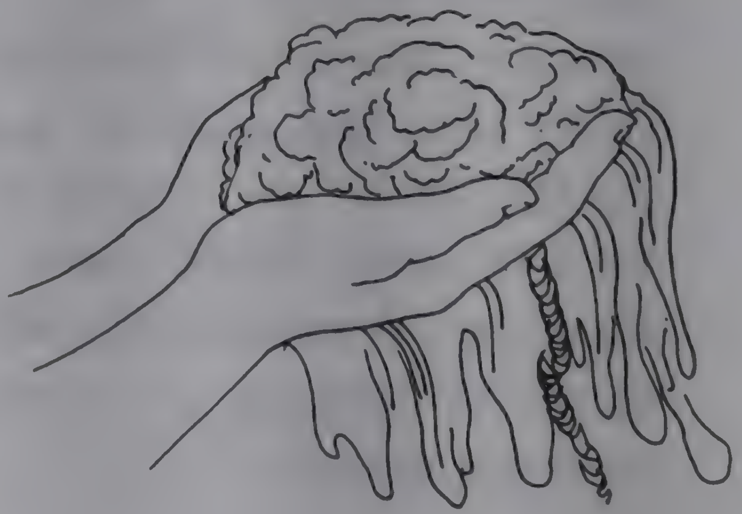
	चिन्ह	0	1	2
1	श्वसन दर	अनुपस्थित	धीमी होना, उथली सांस	तीव्र रोना
2	हृदय की धड़कन	अनुपस्थित	धीमी 108 तक	100 से अधिक
3	मांस पेशियां	शिथिल	हाथ पांव में थोड़ा लचीलापन	हाथ पांव में ज्यादा लचीलापन
4	सहज क्रियाएं कैथिटर का प्रयोग तलुओं पर	कोई प्रतिक्रिया नहीं; प्रतिक्रिया अनुपस्थित	चेहरे पर दुख के हाव भाव; चेहरे पर कष्ट का आभास होना	छींकना या खांसना रोना और पांव खींचना
5	रंग	नीला या फीका	शरीर गुलाबी हाथ पांव नीला	पूर्णतया गुलाबी रंग

तीसरी अवस्था की देखभाल

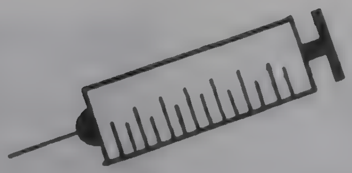
माता को अपना बांयां हाथ गर्भाशय के उपर रखने और धीरे से मालिश करने को कहें और आंवल गर्भाशय से अलग होने को पहचानें।

इसमें देखें:–

- **आंवल 15 मिनट में बाहर आना चाहिए।**
- थोड़ा खून बहेगा।
- नाल कुछ लम्बा हो जायेगा और ढीला होगा।
- गर्भाशय थोडा कड़ा और उंचा दिखाई देगा।
- जब सिम्फाइसिस प्यूबिस (पेट का सबसे निचला, योनि का उपरी हड्डी वाला भाग) पर दबाव देंगे ।
- जब आवंल निकलने को तैयार हो तो नाल को चिमटी से योनि के नज़दीक दाहिने हाथ से पकड़ें और पहले नीचे, फिर सामने को फिर उपर की ओर सावधानी से निकालें । ध्यान रहें बाई हाथ से सिम्फाइसिस प्यूबिस के उपर के हिस्से को दबायें। यहां पर सिकुड़ती हुई बच्चेदानी महसूस की जा सकती है।
- जब आवंल पूरा निकल जायेगा तो हाथों में फैलाकर जांचे कि पूरा है या कुछ छूट गया है ।



- ❖ जब आवंल और झिल्लियां पूरी तरह से बाहर हो जायें तब योनि मार्ग और बाहरी जननेद्रियों को सूखे, साफ कपड़े से साफ करें और ध्यान से देखें कि कुछ भाग या अंग फटा न हो।
- ❖ यदि अधिक रक्तस्राव हो तो मेथारझिन या एरगोमेंट्रिन 0.5 मिग्रा.सूई अंतःपेशी (कमर में) दें।

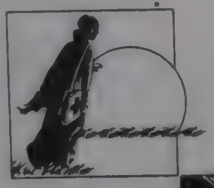


ध्यान रहे कि सुई आवंल निकालने के बाद ही दी जाये।

- ❖ माता का काम करते समय शिशु पर ध्यान रखें। शिशु को गर्म रखें और शरीर की पूर्ण जांच करे, कोई आसाधारण बात या दशा हो या जन्म विकृति हो तो नोट करें।
- ❖ यदि शिशु के शरीर में वर्निक्स (चिपचिपे जमाव) हो तो मुलायम कपड़े से साफ करें
- ❖ यदि सब कुछ ठीक हो तो सफाई के बाद साफ कपड़ा लगाकर साफ बिस्तर पर लिटायें

योनिमार्ग या पेरिनियम में चोट या चिरा हो तो उसका इलाज करें उसको ठीक प्रकार से सिल दें।

- ❖ माता और शिशु में पायी गई असाधारण बातें नोट करें और कार्ड में दर्ज करें ।
- ❖ शिशु को कपड़े में लपेट कर हमेशा माता के साथ सुलायें ।



- ❖ शिशु का वजन लें ।
- ❖ जितना जल्दी संभव हो शिशु को स्तनपान करायें।
- ❖ यह महत्वपूर्ण है कि शिशु को प्रसव के तुरन्त बाद नहलाना नहीं चाहिए, दूसरे दिन गुनगुने पानी से नहला सकते हैं ।

प्रसव के बाद महिला की देखभाल

- ❖ माता को गर्म पेय पदार्थ दें ।
- ❖ माता को आराम से सोने दें।
- ❖ माता को कपड़ा गीला होने पर जल्दी बदलने और गर्म पानी से धोने को कहें।
- ❖ प्रसूति कराने वाले को एक घंटे बाद तक प्रसूता के साथ रहना चाहिए और निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिएः
  - ◆ गर्भाशय की सिकुड़न
  - ◆ अधिक रक्तस्राव
  - ◆ टी.पी.आर. और रक्तचाप देखें
- ❖ माता को पेशाब और शौच के बाद हर बार स्वच्छ पानी से साफ करने और कपड़ा बदलने को कहें ।
- ❖ माता को अधिक पानी व पानी युक्त पदार्थों की जरूरत होती है।

- माता को पौष्टिक आहार जैसे लड्डू, दलिया, खिचड़ी, दही, हरी सब्जियां और दाल देना अतिआवश्यक है ।
- माता को अतिरिक्त आहार सामान्य से अधिक देना अतिआवश्यक है। पेय पदार्थ अधिक और पर्याप्त मात्रा में लेना आवश्यक है।

प्रसव के बाद शिशु की देखभाल

- शिशु को माता का पहला पीला गाढ़ा दूध देना अतिआवश्यक है। क्योंकि उसमें रोग प्रतिरोधक शक्ति होती है।
- शिशु को किसी भी प्रकार की अन्य चीजें जैसे शहद, गुड़ आदि बिल्कुल नहीं देना चाहिए।
- शिशु को जब भी आवश्यक हो स्तनपान करायें, यदि शिशु सो रहा हो तो प्रत्येक दो घंटे में जगाकर स्तनपान करायें ।
- शिशु को आवश्यकता और मौसम के अनुसार नहलायें, प्रतिदिन साफ करें और साफ कपड़े पहनायें ।
- नाभि को साफ और सूखा रखें और कुछ न लगाये, ध्यान दें कि कोई स्राव न हो।
- स्वास्थ्य केन्द्र वापिस आकर प्रसव का समय, शिशु का वजन नोट करे और जन्म की रजिस्ट्री नोट करें ।

गर्भाशय की आकस्मिक घटनायें जिनको परामर्श की आवश्यकता है

- अतिअधिक रक्तस्राव
- रूका हुआ आवंल
- एक्लैम्पसिया
- अवरूद्ध प्रसव
- लम्बा प्रसव

एपीसियोटामी के कारण

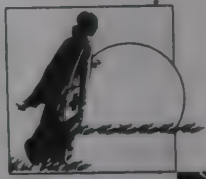
- द्वितीय अवस्था में जब अधिक देरी हो रही हो या पेरिनियम कड़ा होने के कारण या कभी वहां पुराने टांके का दाग जो कड़ा हो और न फैलता हो ।
- शिशु और योनि मार्ग पर विषमता जैसे शिशु के पहलें नाल का बाहर आ जाना तब शीघ्र शिशु को पैदा करना आवश्यक हो जाता है।
- किसी भी प्रकार के औजार का इस्तेमाल जब शिशु को बाहर करने के लिए हो तब
- प्रथम गर्भावस्धा में योनि मार्ग और सीवन को फटने से रोकने के लिए।
- तीसरे दर्जे का फटना रोकने के लिए ।
- सीवन करते समय जब निचली मांसपेशियां सिलते हैं तब गुदा मार्ग में ध्यान दें कि सुईयां वहां न जायें । गुदामार्ग में एक फोआ गॉज का टुकड़ा डालें । मांसपेशियों को ठीक से सिलें।
- म्यूकोसा को ठीक सिले ताकि कोई अंग बैडोल न हो।
- म्यूकोसा को भी ठीक से बीच–बीच में सिलें ।
- जब चमड़े सिलने हों तो ध्यान दें कि टांके नजदीक हों ।

योनि मार्ग को चौड़ा करने के लिए जो चीरा लगाया जाता है उसे एपीसियोटोमी कहते हैं। यह चीरा योनि मार्ग के निचले मध्य भाग से दाहिनी या बाईं ओर 3 सेमी लम्बा और गुदा भाग से 2.5 सेमी दूर पर तिरछे रुप में की जाती है

- यदि गहरे भागों का टांका ठीक से न करें तो लोकिया बीचों बीच रह जाने से उतक जमावट के कारण सड़ जायेंगे और घाव खुलने का खतरा हो जायेगा ।
- याद रखें सीवन प्रदेश का ठीक प्रकार सिलना स्त्री के लिए अति आवश्यक है ताकि उसका योनिद्वार प्रसवपूर्व स्थिति में रहे।

टांके लगाने के बाद

1. नित्य बाहरी जननेन्द्रियों को साफ करनेका निर्देश माता को दें ।
2. नित्य गर्म सेक अथवा गर्म पानी से करें।
3. टांके पर बेटाडिन का मल्हम लगाएं ।
4. यदि गलने वाला टांका हो तो माता को बताएं कि स्वयं निकल जायेगा।
5. रोज माता के टांकों पर ध्यान दें और यदि सूजन हो या लाल हो तो उसे एन्टिसेप्टीक दवा लगायें ।
6. चमड़े पर यदि धागे से टांके लगे हो तो उसे छठवें दिन निकालें। माता के योनि प्रवाह (लोकिया) भी रोज देखें उसके गर्भाशय के सिकुड़ने पर ध्यान दें, कि सिकुड़ता है या नहीं ।
7. माता को खाने, पीने साफ रहने और शिशु के सम्बन्ध में और जितनी बातें जरूरी है बतलाएं साथ में परिवार कल्याण योजना के बारे में भी समझाएं और शिशु के प्रतिरक्षा टीका के लिए कार्ड दें।
8. दर्द के लिए पैरासिटामोल गोलियां तीन दिन के लिए दिन में तीन बार खाने को दें। कुल 6 गोलियां ।



आवंल का रह जाना

साधारणतः बच्चे के प्रसव के 15-20 मिनट बाद आवंल बाहर आ जाता है, अगर आवंल आधे घंटे तक बाहर न आए, तब वाहन का इंतजाम करें और माता को स्वास्थ्य केन्द्र / अस्पताल जो भी पास हो, रिश्तेदार के साथ भेजें । तथा इन बातों पर ध्यान दें:–

- नाभी नाल को न खीचें।
- गर्भाशय की मालिश न करें।
- आवंल निकलने के बाद अगर रक्तस्राव हो और गर्भाशय नर्म हो तो मिथाइल एरगोमेट्रिन 0-2 मिलीग्राम / मिलीलीटर सुई से दें ।

एरगोमेट्रिन सुई न दें अगर

- माता को रक्तस्राव न हो ।
- माता को एकलेम्पसिया या प्री–एकलेम्पसिया हो ।
- माता को हृदय रोग हो ।
- प्रसवोत्तर रक्तस्राव ।

प्रसवोत्तर रक्तस्राव (पी. पी. एच.)

बच्चे के जन्म के बाद एक मिनट से लेकर 1 घंटे तक की अवधि के बीच 500 मि.ली. यां उससे अधिक रक्तस्राव होने की स्थिति को प्रसवोत्तर रक्तस्राव (पी. पी. एच.) कहते हैं।

कारण :

- गर्भाशय का संकुचन
- गर्भाशय में चोट
- आंवल नही निकलने या टुकड़ा रह जाने से
- काफी देर (24 घंटे) के बाद रक्तस्राव तब होता है जब उन महिलाओं को आराम नही मिलता है।

प्रसव के दौरान साधारण 150-200 मिली लीटर रक्तस्राव होता है। अगर प्रसव के लिए घंटे बाद 500 मिली लीटर या उससे अधिक रक्तस्राव हो अगर निम्न लक्षण हों:–

- अधिक नाड़ी 120 प्रति मिनट से ज्यादा।
- रक्तचाप में कमी 90 सिस्टॉलिक से कम।
- पीलापन और त्वचा ठंडी ।
- तेज सांस लेना 24 प्रति मिनट से ज्यादा और सांस लेने से तकलीफ होना।
- ताजा रक्तस्राव बिना किसी पिण्ड के।

तब मरीज़ को तुरन्त तेज़ गति के वाहन का इंतजाम कर अस्पताल ले जाएं। याद रखें कि एक खून की कमी वाली एनिमिक माता यह सभी लक्षण दिखा सकती है और उसको रक्तस्राव हो सकता है। इसी बीच–

- माता को कहें कि वह अपने गर्भाशय के उपर एक हाथ से मालिश करे ताकि गर्भाशय सिकुड़े ।
- बच्चे को स्तन पर लगाएं जिससे गर्भाशय सिकुड़े।
- माता को पेशाब करने को कहें ।
- पलंग के नीचे वाले पायों को उपर करें।
- अगर गर्भाशय नरम हो तो 0.2 मिलीग्राम मिथाइल एरगोमेट्रिन सुई द्वारा दें।
- खून देने के लिए किसी को साथ ले जाएं।
- अगर आप नहीं जा सकते तो डाक्टर के लिए एक नोट भेजें और डिलीवरी का समय बताएं।

अगर नाल बाहर निकल गया है और माता को रक्तस्राव हो रहा है, तब संकट को रोकने के लिए गर्भाशय पर दोनों हाथ से दबाव डाल सकते हैं।

तरीका

1. फन्डस के उपर बांया हाथ रखें और नीचे की तरफ गर्भाशय के पीछे दबाएं। जहां तक संभव हो ।
2. दायें हाथ से मुटठी बनाएं और पेट के उपर रखें नाभि, प्यूबिक हडडी के बीच और नीचे दबाये ।
3. गर्भाशय को दोनों हाथों के बीच में लेकर निचोड़ने की कोशिश करे ।
4. अगर रक्तस्राव फिर भी न रूके, तब बायें हाथ में साफ दस्तानें पहनकर मुटठी बनाकर योनि के अन्दर डाले और उपर की ओर दबाए ताकि गर्भाशय दोनों हाथों के बीच दब जाए1 अपना दाया हाथ फन्डस के उपर रखें ।
5. अगर तब भी कुछ न हो तो माता को तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल उनके रिश्तेदार और खून देने वाले को साथ भेजें। समय बर्बाद न करें।

अगर रक्तस्राव नाल के हिस्से के अंदर रह जाने से हो रहा है तो

- एरगोमेट्रिन सुई दे 0.5 मिलीग्राम।
- माता को पेशाब करने को कहें और मूत्राशय को खाली रखें।
- नाभी नाल को सीधा उपर की ओर पकड़ें।
- माता को कहें कि वह धीरे से पेट की मालिश करे ताकि गर्भाशय सिकुड़े।
- शिशु को स्तन पर लगाएं ताकि गर्भाशय सिकुड़े।

दूसरे क्रम का प्रसवोत्तर

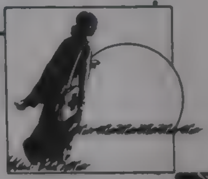
जब प्रसवोत्तर 24 घंटे से 42 घंटे के बीच हो। उसके लक्षण है:

- नाड़ी 110/ मिनट से ज्यादा।
- सांस की गति 24/प्रति मिनट से ज्यादा।
- रक्तस्राव 90 सिस्टॉलिक से कम।
- त्वचा ठंडी।
- योनि से रक्तस्राव।

महिला को अस्पताल ले जाएं, जहां रक्त देने की सुविधाएं उपलब्ध हों

- गर्भाशय नर्म।
- तुरन्त 0.5 मिलीग्राम एरगोमेट्रिन मेथारजिन सुई दें
- तुरन्त वाहन का इंतजाम करें।
- साथ में खून देने के लिए व्यक्ति को भेजें।
- मुंह द्वारा कुछ न दें।

सारांश

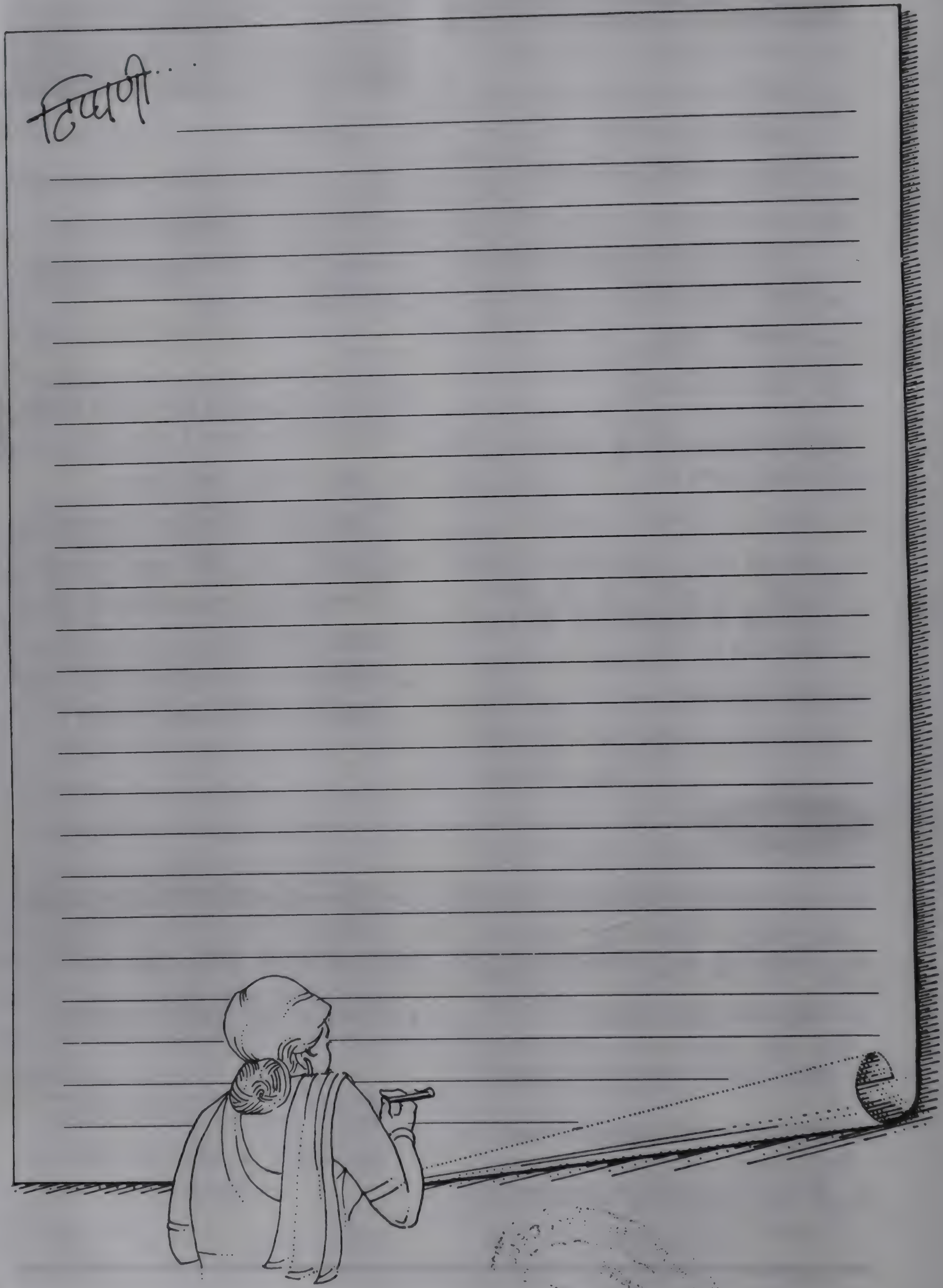


इस अध्याय में प्रसव के सच्चे दर्द के चिन्हों के बारे में बताया गया है और अन्य

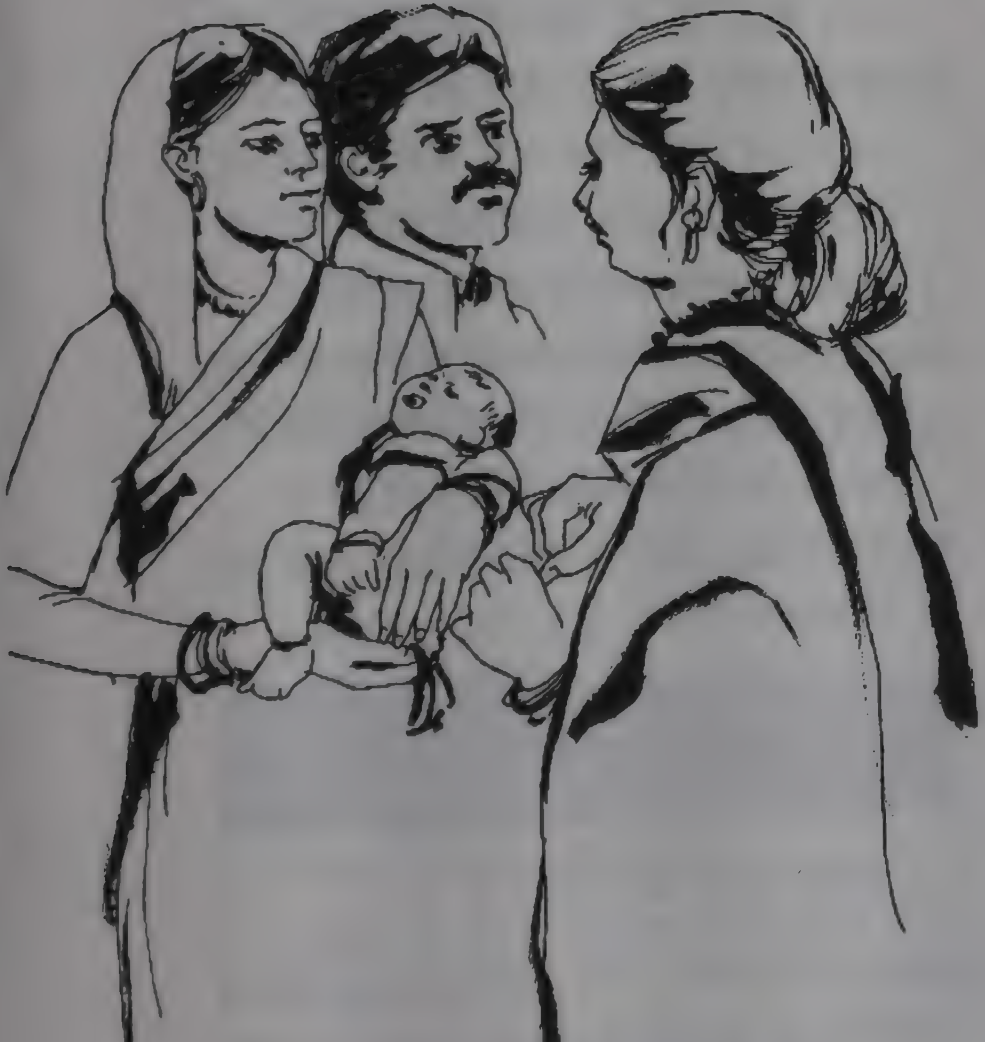
- अधिक जोखिम वाली स्थिति।
- साफ सफाई के वातावरण से प्रसव कराना।
- नवजात शिशु और माता की तुरन्त देखभाल और स्वास्थ्य शिक्षा के बारे में बताया गया है ।
- डिलिवरी के समय जटिलताएं और उनके उपचार के बारे में बताया गया है।

जांच सूची

- प्रसव की कौन सी अवस्था की जांच की?
- गर्भस्थ शिशु के हृदय की धड़कन सुनी?
- माता को पेशाब कराया?
- प्रसव के लिए सामान तैयार किया?
- शिशु को सुरक्षित अवस्था में रखा?
- मां तथा शिशु दोनों की असामान्यता को पहचाना?
- आंवल सही तरीके से निप्कासन करवाया?
- मां को हल्का पोषक आहार दिया?
- सफाई के पांच कदमों को अपनाया?


टिप्पणी...

प्रसव पश्चात देखभाल



यह अवधि प्रसव की तीसरी अवस्था की समाप्ति (शिशु जन्म) से आरम्भ होकर छः सप्ताह की अवधि तक रहती है ।

इस समय में:

- जननांग अपनी पहली सामान्य स्थिति में आ जाते हैं ।
- शारीरिक एवं मानसिक थकान से पुनः स्वास्थ्य ठीक हो जाता है ।
- दुग्ध स्राव आरम्भ हो जाता है ।

घर में शिक्षित स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की देखरेख में सब देखभाल सुनियोजित रीति से होती है। इस समय आप को माता पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है जिसके लिए भेंट करना आवश्यक है ।

- शुरू के तीन दिन तक दो बार
- सातवें दिन एक बार
- छठे सप्ताह –एक बार

नोटः– जिम्मेदार, रिश्तेदार तथा स्थानीय दाई को माता और शिशु की देखभाल करने के लिए निर्देश देना महत्वपूर्ण है ताकि जिस दिन महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता नहीं आती है,

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT

उस दिन वह देखभाल करे और कोई असामान्य बात हो तो तुरन्त स्वास्थ्य कार्यकर्त्ता को सूचित करे ।

ध्यान दें

- प्रत्येक भेंट दौरे के समय माता व शिशु के स्वास्थ्य की जांच करें।
- छठे सप्ताह के बाद चिकित्सक द्वारा परीक्षण करवाना आवश्यक है ।

जटिलताए
◆ रक्तस्राव
◆ कंपंकपी के साथ बुखार
◆ पेट को छूने से दर्द महसूस होना
◆ योनि से गंदपूर्ण स्राव

प्रत्येक प्रसव पश्चात भेंट में

- तापक्रम, नाड़ी, श्वसन दर की जांच करें।
- गर्भाशय का परिवर्तन देखें ।
- स्राव का रंग, गंध और मात्रा देखें ।
- मूत्र और मल त्याग के बारे में पूछें ।
- पेरिनियम के टांके, फटन और घाव की जांच करें।
- एनीमिया की जांच करें।
- दर्दपूर्ण स्तनों की जांच करें ।
- माता की स्वच्छता की जांच करे।
- आराम और नींद के बारे में पूछें।
- समझायें कि छः सप्ताह तक संभोग न करें।
- छः सप्ताह बाद परिवार नियोजन विधि अपनाने के लिए बतायें।

आहार

माता को इस समय अधिक प्रोटीन, उर्जायुक्त कैल्शियम और आयरन की आवश्यकता है। उसे आहार की दोगुनी मात्रा

की आवश्यकता होती है क्योंकि वह शिशु को दूध पिलाती है । यह सलाह माता को दें। उसके आहार में ये पदार्थ होने आवश्यक हैं :

- दूध, लडडू, चपाती, दालें, मूंगफली, सत्तू, चना, अधिक हरा साग–सब्जियां आहार के साथ अधिक तरल पेय पदार्थ लेना ।
- अधिकतर समुदायों में 40 दिन तक विभिन्न प्रकार से बनाये (प्रसव के बाद) लडडू दिये जाते है जो कि लाभदायक हैं ।
- प्रसव बाद कम से कम तीन माह तक माता को भारी बोझ नहीं उठाना चाहिए, विशेषकर सिर पर पानी से भरा घड़ा या लकडी उठाकर नहीं लाना चाहिए ।
- सूतिका अवस्था में भी 90 दिन तक आयरन और फोलिक एसिड की गोलियां प्रतिदिन खाना खाने के बाद देनीं चाहिए।
- प्रसव बाद व्यायाम अनिवार्य है जैसे घर में चलना,फिरना ।
- सुबह–शाम 10–15 मिनट के लिए पेट के बल लेटना जरूरी है इससे प्रसव बाद पेट दर्द से आराम मिलता है और गर्भाशय अपनी जगह आ जाता है ।

प्रसव के पश्चात की जाने वाली विशेष रीतिरिवाजों का पता करें और नुकसानदायक रिवाजों को हतोत्साहित करें । उदाहरण के लिए प्रसूता स्त्री को तीन सप्ताह तक स्नान न करने की परम्परा गलत है।

प्रसव पश्चात् के उलझाव जिनमें परामर्श चाहिए

- बढ़ा हुआ तापक्रम
- प्रसव पश्चात रक्तस्राव
- गन्ध पूर्ण स्राव
- भरे हुए दर्दपूर्ण स्तन
- पेट के निचले भाग में असहनीय दर्द

नवजात की विशेष देखभालः

अनुवर्तन समय जांच करें।

- जन्म के तुरन्त बाद ही स्तनपान कराएं। मां का पहला गाढ़ा दूध (कोलोस्ट्रम) पिलाना बहुत जरुरी है।
- तापक्रम लें और दर्ज करें।
- शिशु को पानी अथवा कोई और वस्तु न पिलायें।
- शिशु को गर्म रखें।
- वजन लें और कार्ड में दर्ज करें ।
- शिशु को जन्म के पश्चात् नहलाना जरूरी नहीं है।
- नाभि में रक्तस्राव और गीलापन देखें ।
- त्वचा में नीलापन और पीलापन देखें ।
- टीकाकरण का महत्व समझायें, विशेषकर बी.सी.जी. और ओरल पोलियो का टीका जन्म के तुरन्त बाद दें ।
- शिशु की आंखों में काजल न लगायें (अनिवार्य नही है)।

शिशु में अगर निम्नलिखित परेशानियां है तो परामर्श की आवश्यकता है

- श्वास लेने में कठिनाई।
- त्वचा के रंग में पीलापन, नीलापन हो, शरीर ठंडा हो।
- दूध चूसने में कठिनाई ।
- नाभि का संक्रमण।
- आंखों का संक्रमण।
- लगातार दस्त और उल्टी।

परिवार नियोजन विधियां व परामर्श

- एक स्वस्थ माता और शिशु के लिए परिवार नियोजन कार्यक्रम बहुत महत्वपूर्ण है। दम्पति अपनी पसन्द की चुनी हुई विधि को अपना कर गर्भधारण को रोक सकते हैं। समुदाय कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि परिवार नियोजन की सभी विधियों के बारे में पात्र दम्पतियों को अच्छी तरह से समझायें।
- पात्र दम्पति विधि को अपनी इच्छाअनुसार चुनें जो उनके लिए इस्तेमाल करने में ठीक हो

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि पात्र दम्पतियों को प्रत्येक विधियों (गर्भनिरोधकों) के लाभ तथा हानि के विषय में विधि को चुनने में सहायता करें।

विधियां कैसे चुनी जायें

- **शादी के बाद 2 साल तक बच्चे न हो इसके लिए**

  पुरुष के लिए : कॉन्डोम का इस्तेमाल

  महिलाओं के लिए : माला डी

सुरक्षित विधि भी इस्तेमाल की जा सकती है। इस में दम्पतियों में आपस में पूर्ण सहयोग होना आवश्यक है।

- **एक सन्तान होने के बाद दूसरे सन्तान के जन्म के समय अन्तर रखने के लिए**

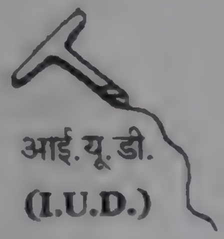
  महिलाओं के लिए : कापर टी, माला डी

  पुरुषों के लिए : कॉन्डोम

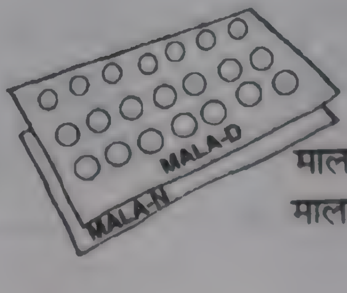
- **जब सन्तान नहीं चाहिए**

  पुरुषों के लिए : नसबन्दी

  महिलाओं के लिए : नसबन्दी



आई.यू.डी. (I.U.D.)



माला-डी
माला-एन

स्वास्थ्य कार्यकर्ता का परिवार नियोजन में उत्तरदायित्व

- ❖ अपने क्षेत्र के पात्र दम्पतियों का पंजीकरण करें।
- ❖ छोटे परिवार के महत्व के विषय में समझाये। दम्पतियों को उनकी पसन्द अनुसार स्थाई और अस्थाई विधियों को अपनाने के लिए प्रेरित करें।
- ❖ निरोध पर्याप्त मात्रा में होना चाहिए और वितरण भी नियमित होते रहना चाहिए।
- ❖ कॉपरटी तथा नसबन्दी वाली महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकर्ता से मुलाकात करते रहना चाहिए, ताकि अगर कोई उलझन है तो उसकी चर्चा वह स्वास्थ्य कार्यकर्ता से करे।
- ❖ परिवार नियोजन की किसी भी प्रकार की विधि अपनाने के बाद कोई उलझन हो तो स्वास्थ्य कार्यकर्ता से चर्चा करे।
- ❖ मुवक्किल के विश्वास को गुप्त रखें।

पुरूष एवं महिलाओं के विभिन्न गर्भ–निरोधक निम्नलिखित हैं

	पुरूष	महिला
1. पारंपरिक विधियां	उर्वरता के दिनों की जानकारी	उर्वरता की जानकारी
2. बाधा वाली विधियां	◆ कॉन्डोम	◆ स्पंज / फोम / शुक्राणु नाशक क्रीम (डायफ्राम, सरवाइकल कैपें ये पहले प्रयोग होती थी) ◆ महिला कॉन्डोम (कुछ देशों में प्राप्त हैं)
3. अंतर रखने की विधि	◆ कॉन्डोम	◆ खाने की गर्भ–निरोधक गोलियां माला'एन' व माला 'डी', ◆ गर्भाशय में लगाई जाने वाली चीज़ें (आई. यू. डी) उदाहरण – कॉपर टी, ◆ हारमोनल गर्भ–निरोधक इंजेक्शन से दिया जाता है। (डीपो प्रोवेरा)
4. स्थायी विधियां	◆ पुरूष नसबंदी	◆ स्त्री नसबंदी
5. अगर आप विवाहित हैं तथा आपका कोई बच्चा नहीं है तब आप परिवार नियोजन के लिए कॉन्डोम, माला एन व 'सुरक्षित समय विधि' का इस्तेमाल कर सकते हैं।		
6. अगर आप का बच्चा है व आप दूसरे बच्चे में अंतर रखना चाहते हैं तब आप कॉन्डोम, माला एन कॉपर टी व 'सुरक्षित समय विधि' का इस्तेमाल कर सकते हैं।		
7. अगर आप का परिवार पूरा हो गया है तब आप नसबंदी करा सकते हैं।		

गर्भ–निरोधक का नाम	लाभ	सीमाएं
कॉन्डोम एक पतली रबर की झिल्ली जो संसर्ग के दौरान लिंग पर चढ़ाई जाती है।	❖ इस्तेमाल में आसानी ❖ प्राप्ति में आसानी ❖ कम खर्चीला ❖ सुरक्षित व प्रभावी ❖ पुरूष को जिम्मेदारी लेने देता है ❖ कम समय के लिए सुविधाजनक गर्भ–निरोधक	❖ संसर्ग के समय ही इस्तेमाल होता है ❖ कुछ को संवेदना में कमी महसूस होती है ❖ फिसलने, फटने, वीर्य गिर जाने का डर ❖ उपयोग करने वाला पूरी तरह से प्रेरित हो ❖ अगर ठीक से न रखा जाए तो जल्दी खराब हो सकता है ❖ यह बहुत छोटा या बडा़ हो सकता है।
कुछ स्थानों पर महिला कॉन्डोम उपलब्ध हैं।	❖ यौन संचारित रोग तथा एड्स से दोनों साथियों को बचाता है। ❖ योनि द्वार के कैंसर से सुरक्षा देता है ❖ कुछ पुरूषों को समय पूर्व वीर्यपात से/उत्थान में मदद करता है जिसमें इसकी गोल रिम आधार देती है।	
खाई जाने वाली गर्भ–निरोधक गोलियां स्त्री हॉरमोनों की (एस्ट्ोजन व प्रोजेस्टेरॉन) कम मात्रा वाली गोलियां 28 दिनों तक	❖ काफी प्रभावी जब रोज ली जाए। ❖ मासिक चक्र के पांचवें दिन से लेने पर तुरंत प्रभावी ❖ इस्तेमाल से पूर्व योनि का परीक्षण नही किया जाता। ❖ दाम्पत्य जीवन में दखल नही देती। ❖ जब गर्भ धारण करना चाहें इसका प्रभाव खत्म हो सकता है।	❖ उपयोग करने वाला निर्भर हो जाता है ❖ अन्य दवाओं के साथ लेने से कम प्रभावी ❖ लगातार लेना होता है ❖ यौन संचारित रोग / एड्स से बचाव नही होता ❖ स्तनपान कराने वाली महिलाओं के लिए अच्छा नहीं है। ❖ धूम्रपान करने वाली व जिगर

गर्भ–निरोधक का नाम	लाभ	सीमाएं
खाई जाने वाली गर्भ–निरोधक गोलियां स्त्री हॉरमोनों की (एस्ट्रोजन व प्रोजेस्टेरॉन) कम मात्रा वाली गोलियां 28 दिनों तक	❖ एक गैर चिकित्सकीय प्रशिक्षित कार्यकर्ता इन्हें दे सकता है। ❖ इसके द्वारा योनि के संक्रमणों से बचा जा सकता है क्योंकि गर्भाशय के मुख पर गाढ़े पानी से कीटाणु नहीं आ सकते।	की बीमारियों वाली, उच्च रक्तचाप वाली महिलाएं नही ले सकती। ❖ जिन्हें स्तन में गांठ, सूजन या स्राव हो, नहीं ले सकती ❖ 40 वर्ष की उम्र के बाद नही ले सकती ❖ लंबे समय तक नहीं ले सकती ❖ सिर दर्द, वजन बढ़ना, उल्टी आना आदि होता है।
आई. यू. डी एक प्लास्टिक की आकृति जिस पर तांबा लगा होता है, मासिक स्राव के तुरन्त बाद डाल दी जाती है।	❖ अत्यन्त प्रभावशाली 97–99 प्रतिशत तक ❖ तुरन्त प्रभावी होता है ❖ लंबे समय तक सुरक्षा, बिना बदले गर्भाशय में 3 साल तक रह सकती है ❖ दाम्पत्य जीवन में दखल नही देती। ❖ कभी भी निकाली जा सकती है ❖ स्तनपान को प्रभावित नहीं करती ❖ व्यक्ति को और कुछ नहीं चाहिए होता ❖ सभी उम्र की महिलाओं के लिए उचित	❖ इसे लगाने के लिए प्रशिक्षित व्यक्ति की आवश्यकता होती है ❖ अगर प्रजनन मार्ग में संक्रमण हो तो उसका इलाज कर तब इसे लगाया जाता है ❖ यौन संचारित रोगों से नहीं बचाती ❖ 3 वर्ष अथवा बताए गए समय के बाद बदलना जरूरी ❖ प्रजनन मार्ग के संक्रमण की संभावना बढ़ जाती है।
बंध्याकरण **पुरूष नसबंदी**	❖ आसानी से किया जाने वाला तथा प्रभावी ❖ दाम्पत्य सुख पर प्रभाव नहीं	❖ नपुंसकता का झूठा डर इस्तेमाल करने से रोकता है ❖ 3 माह या 30 वीर्यपातों के बाद प्रभावी ❖ इस समय कॉन्डोम का प्रयोग किया जाना चाहिए

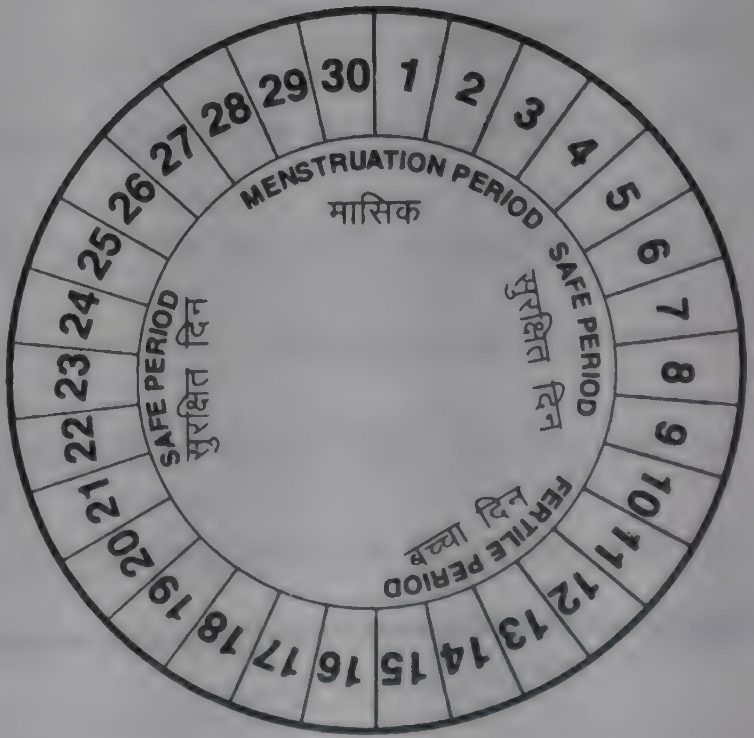
गर्भ–निरोधक का नाम	लाभ	सीमाएं
बंध्याकरण पुरूष नसबंदी		❖ यौन संचारित रोग या आर टी आई से बचाव संभव नहीं है ❖ प्रजनन स्थिति लाना कठिन, पर संभव है।
महिला नसबंदी (महिलाओं की स्थायी विधि)	❖ स्थायी और प्रभावी ❖ दाम्पत्य सुख पर प्रभाव नहीं	❖ संक्रमण, रक्त स्राव की संभावना ❖ आर.टी.आई. / यौन संचारित रोग / एच.आई.वी. से बचाव संभव नहीं ❖ प्रजनन स्थिति लाना कठिन, पर संभव

आपातकालीन गर्भनिरोधक

ये बलात्कार, नियमित गर्भनिरोधक के असफल होने के संकट काल में प्रयोग किए जाते हैं। इसे नियमित परिवार नियोजन के लिए नहीं उपयोग किया जाना चाहिए। हॉरमोन से बनी गोलियां 4 खाने वाली गोलियां असुरक्षित संसर्ग के 72 घंटे के अंदर ली जाती हैं। इससे गर्भपात के जोखिम से बचा जा सकता है।

सारांश

इस अध्याय में प्रसूति पश्चात अनुवर्तन के बारे में बताया गया है विशेषकर तीन दौरे (भेंट) मां और शिशु की प्रसव पश्चात जटिलताओं की पहचान, छः सप्ताह तक देखभाल और स्वास्थ्य शिक्षा। इसके अतिरिक्त परिवार नियोजन के तरीकों को विस्तारपूर्वक बताया गया है । विशेष तौर से हर प्रकार के लाभ और हानि के लिए बताया गया है । इस बात पर भी जोर दिया गया है कि दम्पति की सुविधा और पसन्द के अनुसार परिवार नियोजन के तरीके अपनाये जाने चाहिए। इस अध्याय के अन्त में अनुवर्तन (फॉलोअप) के बारे में अधिक जोर दिया गया है ।



जांच सूची

माता के लिए

- क्यां प्रसव के पश्चात जच्चा से तीनों भेंट की?
- क्या गर्भाशय की जांच की?
- क्या पेरीनियम की जांच की?
- क्या दूध के लिए स्तन की जांच की?
- क्या माता के भोजन के बारे में जानकारी ली?
- पुनः भेंट के बारे में माता को बताया?
- क्या परिवार नियोजन की सलाह दी?

शिशु के लिए

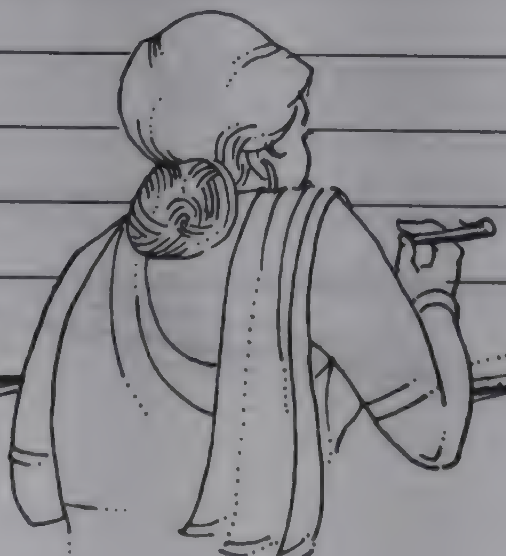
- क्या शिशु के शरीर के नीलेपन तथा पीलेपन की जांच की?
- क्या नाभि नाल की जांच की?
- शिशु को पर्याप्त मात्रा में दूध मिल रहा है क्या इसकी जानकारी ली?
- शिशु का पाखाना तथा पेशाब नियमित हो रहा है इस विषय में क्या पता लगाया?

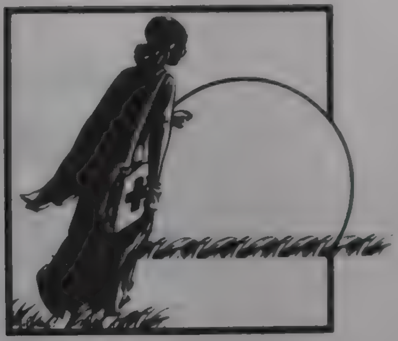
परिवार नियोजन

- क्या सभी विधियों को विस्तारपूर्वक समझाया?
- उनके पसन्द की विधि कब और कहां पर मिलेगी इसकी जानकारी दी?
- क्या गर्भ की जांच की?
- क्या चुनी हुई विधि के बारे में विस्तारपूर्वक बताया?
- विधि अपनाने के बाद क्या उनसे भेंट की, और उनकी उलझनों की चर्चा तथा जांच की?

टिप्पणी....

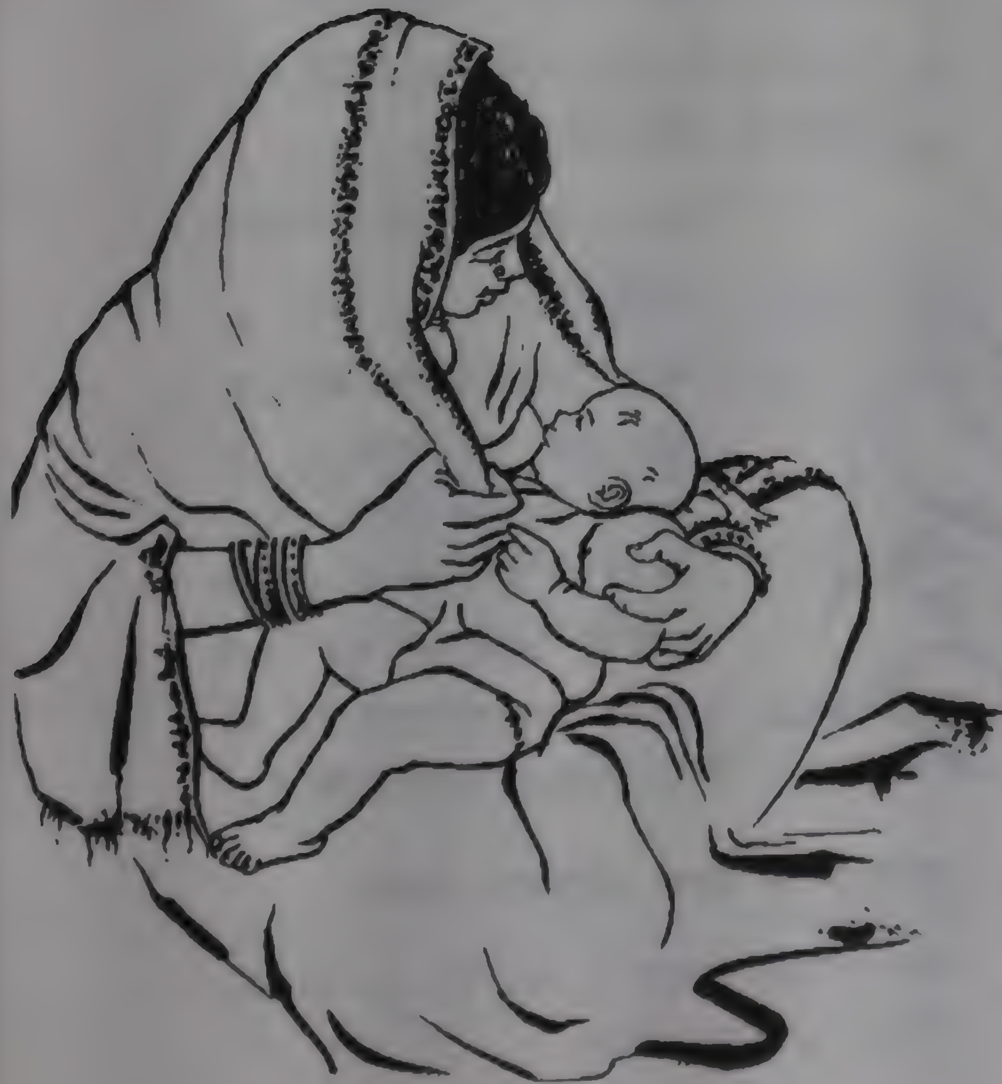
टिप्पणी





नवजात शिशु की देखभाल

जन्म से 28 दिनों तक शिशु नवजात शिशु कहलाते हैं। कुल मृत्यु में से लगभग दो तिहाई मृत्यु नवजात शिशुओं की होती हैं। इनमें से अधिकतर शिशुओं की मृत्यु जन्म से पहले सप्ताह में श्वासावरोध, तापक्रम कम होने के कारण तथा संक्रमण के कारण हो जाती है। कम वजन वाले बच्चों (2500 ग्राम से कम) में इन कारणों से मृत्यु का खतरा अधिक होता है। प्रसव पूर्व तथा प्रसव के समय महिला की देखभाल जन्म के समय तथा बाद की अवधि में शिशु की मृत्यु दर पर महत्वपूर्ण प्रभाव पडता है।



स्तनपान का महत्व

माता का दूध शिशु पोषण के लिए सबसे श्रेष्ठ है, क्योंकि इसमें प्रोटीन, वसा, शक्कर, खनिज तथा विटामिन्स आदि सभी पौष्टिक तत्व शिशु की आवश्यकता के अनुरूप पाये जाते हैं।

स्तनपान

शिशु व माता को स्तनपान के लाभ

- ❖ शिशु की आवश्यकताओं और पालन के अनुकूल होता है।

* कीटाणु रहित होता है और बिना हाथ लगाये शिशु के मुंह में जाता है।
* हमेशा ताजा रहता है और तैयार नहीं करना पड़ता है।
* दूध को गर्म नहीं करना पड़ता न परिवर्तन करना पड़ता है।
* इसमें सुरक्षात्मक एन्टिबॉडीज एवं विटामिन्स होते हैं।
* स्तनपान करने वाले शिशुओं में कब्जियत तथा दस्त की शिकायत कम रहती है।
* मां के दूध में कैल्शियम ज्यादा मात्रा में होता है इसलिए हाइपोकेल्सिमिया और दूध एलर्जी का जोखिम भी कम रहता है।
* इससे शिशु मृत्यु–दर कम होती है।
* समय शक्ति तथा धन की बचत होती है।
* माता के लिए गर्भाशय को पुराने आकार में लाने में सहायक होता है।
* स्तन के कैन्सर, डिम्ब ग्रन्थि का कैन्सर होने की संभावना कम हो जाती है।
* स्तनपान पहले 6 महीने तक परिवार नियोजन का काम करता है।

स्तनपान कैसे करायें

* सभी माताएं स्तनपान कराने की योग्यता रखती हैं।
* प्रसव पश्चात जितनी जल्दी संभव हो शिशु को स्तनपान करायें।
* दूध पिलाने के लिए माता को सीधा बैठकर सामने की ओर थोड़ा झुक कर बैठना चाहिए। एक हाथ से शिशु के सिर को थोडा उठाकर और दूसरे हाथ से स्तन को हथेली से सहारा देकर स्तन को पहली दो अंगुलियों के बीच में रखकर शिशु के मुंह में डालना चाहिए जिससे शिशु की नाक न दबे।
* माता का बताएं कि जब भी शिशु रोता है मांग के अनुसार स्तनपान करायें।
* दोनों स्तनों से बारी–बारी स्तनपान करायें।
* एक स्तन को दस मिनट तक पिलाना चाहिए।
* शिशु को पिलाने के बाद कन्धें पर लगाकर डकार दिलायें।
* शिशु को ज्वर, दस्त की स्थिति में भी स्तनपान जारी रखें।
* माता अपनी छोटी–मोटी बीमारी में भी स्तनपान जारी रखें।
* स्तनपान से पूर्व प्रत्येक बार स्तनों तथा हाथों को साफ करें।

* स्तनपान दो वर्ष तक जारी रखें।
* चार महीने की उम्र तक बच्चे को केवल मां का दूध ही पिलाना चाहिए उसके पानी की जरूरत भी दूध से पूरी हो जाती है। गर्म दिनों में भी उपर से पानी देने की आवश्यकता नहीं होती है।

स्तनपान के साथ अतिरिक्त आहार

स्रोत :बेसिक गाइड टू आर सी एच प्रोग्राम, परिवार कल्याण विभाग

- चार से छह माह स्थानीय उपलब्ध चीजें जैसे साफ पानी, सब्जी का सूप, मीठे संतरे का रस, पतली दाल, चावल का मांड़ आदि दिया जाना चाहिए।
- एक समय में केवल एक ही तरल पदार्थ दें।

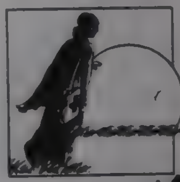
कुछ महिलाएं एच.आई.वी. से संक्रमित हो सकती हैं उन्हें सलाह दें कि वे अपने शिशु को स्तनपान न कराएं।

- बोतल से कभी न पिलायें, डिब्बे का दूध प्रयोग न करें।

- इसके बदले साफ कटोरी एवं चम्मच का प्रयोग करें।
- छः माह तक शिशु पतली सूजी, रागी, खिचडी, अच्छा पका मसला आलू और केला मसलकर आदि आहार खाने योग्य हो जाता है।
- एक साल बाद घर में बने सभी पके आहार देने चाहिए ध्यान रहें कि आहार नरम एवं तेज मसाला रहित हों।
- शिशु को हमेशा ताजा पका आहार ही दें बाहर का कोई भी खाद्य पदार्थ न दें।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता ध्यान दें कि

- एक वर्ष के शिशु को दिन भर में वयस्क का आधा आहार मिले
- प्रतिमाह शिशु का वजन लें एवं दर्ज करें, देखें कि शिशु को पर्याप्त आहार मिल रहा है या नहीं।
- स्तनपान में कभी–कभी कठिनाइयों हो सकती है जैसेः माता के कटे स्तनाग्र, अतिपूरित स्तन, प्रसव बाद बेहोशी, दौरे, मनोविकार, सक्रिय क्षय रोग हो तब उबला हुआ गाय का दूध कटोरी में चम्मच से पिलायें।
- शिशु में फटा हुआ होठ या तालू बहुत दुर्बल शिशु सर्दी के कारण बन्द नाक हो , तब स्वास्थ्य कार्यकर्ता का कर्तव्य है कि हर माता को अपने शिशु को स्तनपान कराने के लिए प्रोत्साहित करें तथा समस्या का हल करने में सहायता करें।
- यदि माता के स्तनाग्र फटे या उनमें घाव हो तो माता को अपना दूध लगाने या चिकनाई लगाने के लिए बतायें और यदि दूध पिलाने में दर्द होने पर स्तन कैप अगर उपलब्ध हों तो मां उसे इस्तेमाल कर सकती है अथवा वह स्तन को दबा कर दूध निकाल कर आराम पाती है तो उसे ऐसा करने की सलाह दें और दूध साफ कटोरी में निकाल कर चम्मच से शिशु को पिलायें।



- अतिपूरित स्तन से बचाव के लिए माता को सिखाये कि दोनों स्तनों से बारी–बारी शिशु को पिलाये। फिर भी स्तन अतिपूरित रहने पर गर्म सेंक दें और दूध साफ कटोरी में निकालकर चम्मच से शिशु को पिलायें।

प्रतिरक्षण (टीकाकरण)

प्रतिरक्षण वह विधि है जिसके द्वारा संक्रमणों की रोकथाम की जाती है। यह प्रतिरक्षण एन्टीजन एवं दवाई की बूंदों की सहायता से किया जाता है जो कि बीमारियों के लिये प्रतिरोधक का कार्य करते हैं।

शिशु प्रतिरक्षण समय सूची (तालिका)			
उम्र	प्रतिरक्षण	खुराक	देने का मार्ग
1. जन्म के तुरन्त बाद 1 ½ माह	बी.सी.जी. प्रथम डी. पी. टी. ओ. पी. वी.	0.01 मिली. 0.5 मिली दो बूंद	अन्तःत्वचा अन्त पेशीय मुंह द्वारा
2. 10 सप्ताह में 2 ½ माह	द्वितीय डी.पी.टी. ओ.पी.वी.	0.5 मिली दो बूंद	अन्त पेशीय मुंह द्वारा
3. 14 सप्ताह में 3 ½ माह	तृतीय डी.पी.टी. ओ.पी.वी.	0.5 मिली दो बूंद	अन्तःत्वचा मुंह द्वारा
5. 9 माह 9 -12 माह	खसरा टीका	0.5 मिली	अवत्वचीय

स्रोत : बेसिक गाइड टू आर सी एच प्रोग्राम, परिवार कल्याण विभाग

नोट : ϕ ये टीके विशेष टीकाकरण कार्यक्रमों जैसे पल्स पोलियो आदि के अतिरिक्त पिलाए जाने चाहिए।

टीके	बीमारी से रोकथाम
1 बी सी जी	टी बी
2 डी पी टी	डिप्थीरिया, परट्यूसिस, टिटनस
3 ओरल पोलियो टीका	पोलियो
4 मीज़ल्स	मीज़ल्स

1. विटामिन 'ए'

6 माह से 3 वर्ष तक विटामिन 'ए' की पांच खुराकें मिलनी चाहिए।

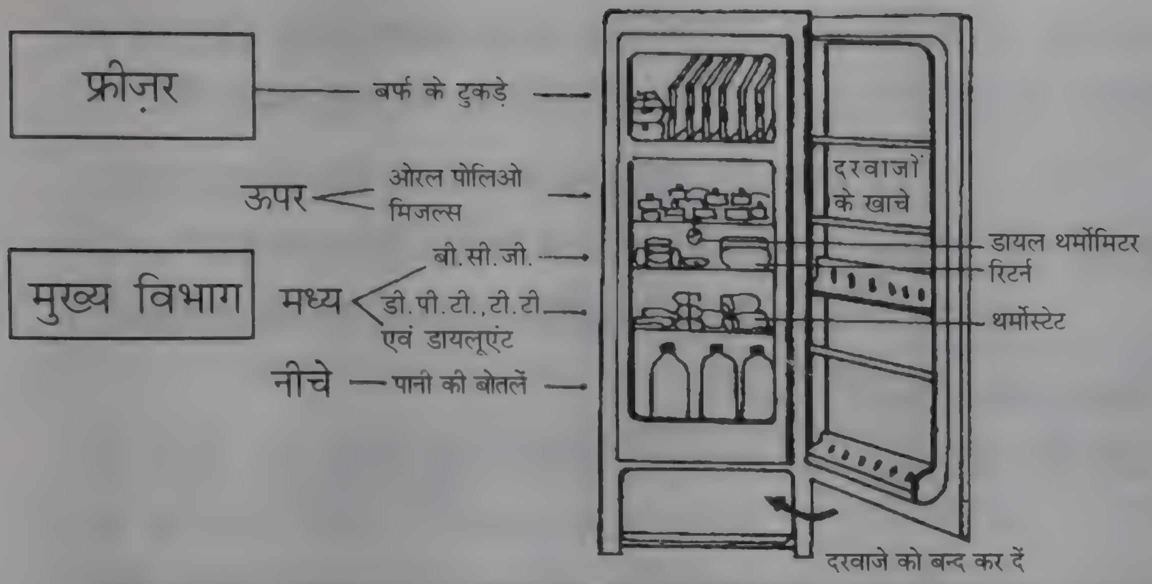
विटामिन 'ए' की प्रथम खुराक 9 माह में खसरे के टीके के साथ एक लाख यूनिट (1 मिली.) देनी चाहिए। इसके प्रत्येक 6 माह में दो लाख यूनिट (2 मिली) तीन वर्ष तक देनी चाहिए।

नोट

हिपेटाइटिस बी रक्त या संक्रमित सुइयों से फैलता है। इससे बचाव के लिए तीन खुराकें दी जाती हैं।

- हिपेटाइटिस बी. की प्रथम खुराक जन्म के तुरन्त बाद शिशु को 0.5 मिली अन्तः पेशीय दी जानी चाहिए।
- द्वितीय खुराक एक माह बाद (दो माह की आयु में) 0..5 मि.ली.अन्तःपेशीय दी जानी चाहिए।
- तृतीय खुराक पांच माह बाद (छः माह की आयु में) 0.5 मिली अन्तःपेशीय देनी चाहिए।

यह एक महंगा टीका है, और केवल डॉक्टर की सलाह पर दिया जाना चाहिए। कुछ स्थानों पर यह शासन के टीकाकरण कार्यक्रम का एक भाग है।



- मीजल्स वैक्सीन और पोलियों वैक्सीन फ्रिज के पहले खंड में रखें
- बी.सी.जी. वैक्सीन फ्रिज के दूसरे खंड में रखें
- डी.पी.टी. और टी.टी. तीसरे खंड में रखें

2. टीके के बारे में माता पिता को निम्न बातें समझाएं

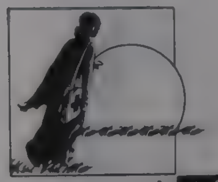
- इन टीकों से छः जानलेवा बीमारियों से सुरक्षा मिलती है।
- सम्पूर्ण टीका सही समय पर न लेने से सुरक्षा नहीं मिलेगी।
- किसी भी अवस्था में शिशु को टीका दिया जा सकता है जैसे– सर्दी, खांसी, ज्वर एवं दस्त में भी दिया जाना चाहिए।
- टीका देने से शिशु को थोडी अस्वस्थता होती है। ज्वर होने पर दवा (पेरासिटामोल) आदेश अनुसार दें।
- टीके की जगह न सेंके, न कुछ लगायें।

- अगले टीके की तिथि निश्चित करें एवं अवश्य आयें।

प्रतिरक्षण सम्बन्धी महत्वपूर्ण बातें

- प्रतिरक्षण टीके के लिए जगह, समय एवं दिन निश्चित होना चाहिए।
- टीके तभी असर दार होते हैं जब सही टीके की पूरी खुराक, ठीक समय, ठीक आयु पर दी जाए।
- टीके तभी लाभकारी होते हैं जब उसको सही तापमान में रखा जायें।
- जिस के पास फ्रिज़ होगा उन को वैक्सीन 2–8 डिग्री में रखना चाहिए

नोट



कोई भी वैक्सीन फ्रीजर में नहीं रखना चाहिए।

- यदि एक घंटे से ज्यादा बिजली न रहे तो वैक्सीन को बर्फ के डब्बे में रखें।
- फ्रिज में खाने का सामान और पीने का पानी न रखें।
- फ्रीजर में बर्फ हमेशा रखें और फ्रिज के आखिरी खंड में बोतल में पानी रखें ताकि फ्रिज का तापमान बना रहे।
- बिजली न रहने पर, फ्रिज को न खोलें।
- टीकों को प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से टीके के कैरीयर (ठण्डे डिब्बे) में ही लाये, इसे कभी खुला न छोड़ें।
- टीका कैरीयर को ले जाने से पूर्व अन्दर बर्फ अवश्य रखें।

- प्रत्येक टीके के लिए, प्रत्येक शिशु में अलग–अलग विसंक्रमित सुई एवं सिरिंज का प्रयोग करें।
- टीका खोलने के चार घंटे के बाद प्रयोग करना बेकार है।
- प्रत्येक टीका देने से पूर्व टीके का रंग एवं एक्सपाइरी तिथि जांच करें और बैच नं. लिखित में रखें।
- अगले टीके की तारीख अवश्य बतायें।
- टीका लगाने के बाद बच्चे में कोई भी प्रतिक्रिया (एलर्जी आदि) होने पर तुरन्त सूचित करें

नोट

- मां से सम्पक्र करते समय हर बार उसे बताएं कि किसी भी बीमारी में बच्चे को नाश्ता तथा भोजन कराती रहें, जैसे कि दस्त रोग में माता को ओ.आर.एस. (पुनर्जलीकरण घोल) बनाना सिखाएं और बच्चे को पिलायें।
- जब भी शिशु से पहली मुलाकात हो, उसके टीकारण के बारे पूछें और अगर टीके न लगे हों तब तुरन्त टीकाकरण शुरू करें।
- एच.आई.वी / एड्स से प्रभावित बच्चों को बी.सी.जी. का टीका न लगायें।

डी.पी.टी. और मीजल्स टीकाकरण के बाद, पेरासीटामोल की. गोली देना चाहिए। एक साल तक ¼ हिस्सा एक टिकिया का –दिन में चार बार। अगर बुखार फिर भी रहे, तब माथे पर ठंडी पट्टी रखें।

समय से पूर्व एवं कम वजन वाले शिशु की देखभाल

- कुछ शिशु अपरिपक्व स्थिति में समय से पहले, कम वजन के साथ पैदा होते हैं। ऐसे शिशुओं को अगर उचित सेवा मिले तो वे सुरक्षित एवं जीवित रखे जा सकते हैं।
- अगर शिशु का वजन (2 किलो ग्राम से 2.5 किलो ग्राम) से ज्यादा हो तो उसकी घर में देखभाल अत्यधिक ध्यान देते हुए की जा सकती है।
- जन्म के तुरन्त बाद शिशु को सर्दी के मौसम में गर्म कपड़े में लपेट कर मां के पास रखें, हमेशा सिर थोड़ा उपर रखें एवं करवट पर लिटाएं।
- ऐसे शिशुओं को न नहलायें।
- शिशु को स्तनपान कराये, अगर शिशु स्तनपान करने में असमर्थ है तब छाती से दूध निकाल कर (कटोरी एवं चम्मच) से पिलायें, बार–बार थोड़ा–थोड़ा पिलायें।
- ऐसे शिशु को किसी भी तरह का संक्रमण जल्दी हो सकता है।

अगर शिशु का वजन 2 किलो ग्राम से कम हो तो घर में न रखें और निम्न बातों पर ध्यान रखें:–

- वातावरण साफ रखें।
- शिशु को ज्यादा लोग न छुएं।
- सर्दी जुकाम से संक्रमित व्यक्ति को शिशु के पास न आने दें।
- मां अपनी सफाई पर ध्यान दे। शिशु की देखभाल के लिए मां हमेशा अपने हाथ धोये।
- शिशु की नाभि को साफ एवं सूखा रखें।
- शिशु का टीकाकरण, समय सारिणी के अनुसार समय पर करें।
- बी.सी.जी. का टीका सामान्य से आधा (बी.सी. जी. से 10 आई यूनिट 0.025 एम.एल.) दें।
- अगर किसी प्रकार का बदलाव शिशु में

दिखे तो तुरन्त स्वास्थ्य केन्द्र या निकट के अस्पताल में ले जाये।

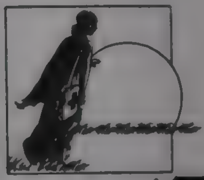
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सहायता से शिशु के वजन की नियमित जांच करायें।
- शिशु को श्वसन दर अधिक एवं शरीर में नीलापन नजर आने पर बच्चे को मुंह में मुंह द्वारा श्वास फूंके एवं स्वास्थ्य केन्द्र में तुरन्त ले जाएं।
- सर्दियों (ठंड के मौसम) में एक टोकरी को कपड़े डाल कर (कपड़े से चारों तरफ घेरकर) बच्चे को उसमें रखें। बच्चे को अपनी छाती से लगाकर, कपड़ा लपेट कर रखें।
- रात के समय शिशु को मां की छाती के सम्पर्क में रखें।

यह जरूरी है कि अपरिपक्व बच्चे को गर्म रखा जाए परन्तु शिशु के वातावरण को बहुत ज्यादा गर्म भी नहीं होना चाहिए। सबसे अच्छा है कि शिशु को माता के पास रखें।

सारांश

इस अध्याय में स्तनपान के महत्व एवं लाभ तथा कठिनाइयों के बारे में बताया गया है। स्तनपान के साथ ही उपरी आहार शुरू करने की उम्र एवं अलग–अलग पौष्टिक तत्वों के बारे में बताया गया है। टीकाकरण का महत्व, टीकाकरण सारिणी और हैपैटाइटिस बी इस अध्याय के अन्य पहलू है। अपरिपक्व तथा कम वजन वाले शिशु की घर में देखभाल के बारे में बताया गया है।

जांच सूची



- शिशु को पर्याप्त स्तनपान से पोषण मिल रहा है, क्या इसकी जांच की?
- क्या माता के स्तनों की समस्या की जांच की?
- क्या स्तनपान के साथ अतिरिक्त भोजन के बारे में बताया ?
- प्रतिरक्षण – सही टीका, सही मात्रा में तथा सही तरीके द्वारा दिया है, क्या यह मालूम किया?
- क्या टीके की एक्सपाइरी तारीख व बैच नं0 नोट किया?
- अगला प्रतिरक्षण टीका कब लगना है इसके बारे में क्या बताया?
- प्रतिरक्षण देने का समय दर्ज किया तथा हस्ताक्षर किया?
- टीके के बाद होने वाली सामान्य समस्या को क्या समझाया और दवाई दी?
- शिशु के तापमान बनाये रखने के बारे में माता को समझाया?
- क्या अपरिपक्व शिशु के पोषण के बारे में माता को समझाया ?
- क्या माता को समझाया कि शिशु को कैसे साफ रखना चाहिए?

टिप्पणी

बच्चों की देखभाल

शिशु की एक वर्ष आयु होने के बाद भी उसे सुस्वस्थ बनाये रखने के लिए पूर्ण प्रतिरक्षण मिलना चाहिए। एक महिला कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि समुदाय के लोगों को समझाए कि यदि वे आगे के प्रतिरक्षण टीके नहीं लगवायेंगे तो उनके शिशु को पूर्ण प्रतिरक्षण शक्ति नहीं मिलेगी।

ध्यान दें:

1. बूस्टर खुराक पूर्व डी.पी.टी. टीके के एक साल के बाद देनी चाहिए।

2. सभी प्रतिरक्षण जो शिशु को दिये जाते हैं उन्हें शिशु के स्वास्थ्य कार्ड में तारीख और खुराक सहित अवश्य दर्ज करें और अपना हस्ताक्षर करें।

विस्तारित प्रतिरक्षण समय सूची

आयु	प्रतिरक्षण टीका	खुराक	देने का मार्ग
16 से 24 माह में	डी.पी.टी. बूस्टर	0.5 मिली	अंत:पेशीय
5 से 6 वर्ष में	डी.टी. बूस्टर पहली खुराक	0.5 मिली	अंत:पेशीय
10 वर्ष में	टी.टी	0.5 मिली	अंत पेशीय
16 वर्ष में	टी.टी	0.5 मिली	अंत पेशीय

स्रोत : "बेसिक गाइड टू आर सी एच प्रोग्राम," परिवार कल्याण विभाग

3. आपके स्वास्थ्य केन्द्र के रजिस्टर में दर्ज करें और हस्ताक्षर करें।

4. प्रत्येक टीके का प्रत्येक बार रंग परिवर्तन देखें और खत्म होने की तारीख नोट करें और बैच नम्बर दर्ज करें।

5. प्रतिरक्षण सम्बन्धी दी गई सावधानियों का; जो पिछले अध्याय में दी गई हैं, पालन करें।

कुपोषण

पिछले अध्याय में हमने स्तनपान और इसके साथ अतिरिक्त आहार के बारे में बताया है। परन्तु यदि हम केवल स्तनपान पर ध्यान देंगे और आहार पर्याप्त मात्रा में नहीं देंगे तो बच्चों में कुपोषण की समस्या हो सकती है।

ध्यान दें:

- ❖ यदि हम कुपोषण की जांच नहीं करते तो यह अन्य समस्याओं को बढ़ावा देता है, जैसे डायरिया, जो कि शिशु को मृत्यु तक पहुंचा सकता है।
- ❖ भारत में शिशु मृत्यु दर प्रति हजार में ७२ है, और यह विभिन्न राज्यों में अलग–अलग है।
- ❖ अगर स्तनपान के साथ सही समय पर उपरी आहार शुरू न किया जाय जिसकी वजह से बच्चा ठीक समय पर पर्याप्त मात्रा में आहार नहीं लेता है और तब प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट उर्जाद्ध, विटामिन की कमी आदि से बच्चों को कुपोषण हो सकता है।

कुपोषण से शारीरिक, मानसिक वृद्धि नहीं होती, अतःअन्य बीमारियां जैसे ए.आर.आई, डायरिया बच्चों में हो जाती है।

कुपोषण की रोकथाम

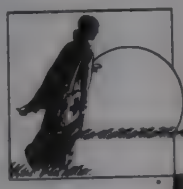
- ❖ स्तनपान के विषय में पीछे बताये गये अध्याय के अनुसार पालन करें।
- ❖ चार माह तक सिर्फ स्तनपान कराएं उसके बाद स्तनपान के साथ उपरी आहार देना शुरू करें।
- ❖ उपरी आहार के साथ भी स्तनपान दो वर्ष तक लगातार कराएं। तब बच्चों को कुपोषण से बचाया जा सकता है।
- ❖ निश्चित करें कि एक वर्ष के बाद बच्चे को परिवार का आहार मिले, जो कि अच्छे से पका, नर्म और बिना मसाले का हो।
- ❖ दो वर्ष के बाद बच्चे को वयस्क जितना आहार मिलना चाहिए।
- ❖ ध्यान दें कि बच्चे को पर्याप्त आहार 4-5 बार देना चाहिए।
- ❖ तीन वर्ष में बच्चे का नाम नजदीक की आंगनवाड़ी में लिखवायें।
- ❖ आंगनवाड़ी में बच्चे को नियमित रूप से भेजें ताकि बच्चे को अतिरिक्त पोषण मिल सके और कुपोषण से बचाव हो सके।
- ❖ ध्यान दें कि आंगनवाड़ी में बच्चे का वज़न लिया जाए और स्वास्थ्य कार्ड में दर्ज किया जाए तथा माता को समझाया जाए।
- ❖ टीकाकरण सारणी का नियमित रूप से पालन करें ताकि बच्चे को संक्रामक रोगों से बचा सकें।

तीव्र श्वसनीय संक्रमण (ए.आर.आई.)

शिशु मृत्यु का एक मुख्य कारण तीव्र श्वसनीय संक्रमण हैं और कुपोषण से इसकी संभावना बढ़ जाती है। शिशुओं व बच्चों के बीच श्वसन संक्रमण बहुत ही सामान्य व प्रचलित बीमारी है। हालांकि कई बार यह संक्रमण शरीर के अन्दर नीचे की श्वसन प्रणाली में समाकर निमोनिया का कारण बन जाता है। ये स्थितियां गंभीर रूप ले सकती हैं और घातक भी हो सकती हैं विशेषकर ऐसे बच्चों में जो कुपोषित हैं।

- ❖ तीव्र श्वसन संक्रमण के कारण गंभीर जटिलताएं आती हैं, जिसके कारण शिशु की मृत्यु हो जाती है और कान, गला, फेफड़े के रोग हो जाते हैं।
- ❖ खसरे के बाद तीव्र श्वसन संक्रमण की ज्यादा संभावना रहती है। इसलिए खसरे का टीका और विटामिन 'ए' को समय पर देना अति आवश्यक है।
- ❖ हल्की सर्दी से बचने के लिए बच्चे को गर्म रखना और पर्याप्त आहार देना चाहिए।
- ❖ तीव्र श्वसन संक्रमण में यदि बच्चा ठोस आहार न ले तो उसे तरल पदार्थ अधिक मात्रा में दें जैसे दाल, मांस और सब्जियों का सूप, खासकर गाजर का सूप, फलों का रस अधिक पीने को दें।
- ❖ तीव्र श्वसन संकमण में यदि श्वसन की गति बढ़ जाती है तो माता को सूचित करने के बारे में निर्देश दें।
- ❖ तीव्र श्वसन संकमण में संकमण की गम्भीरता देखकर औषधि दी जानी चाहिए और माता को दवाई पिलाने का समय, मात्रा और तरीका सिखाना चाहिए।
- ❖ ऐसे बच्चों की प्रतिदिन घर जाकर जांच की जानी चाहिए।
- ❖ ज्वर आने पर शिशु को हल्का लपेट कर रखें और अधिक तरल पीने को दें।
- ❖ तीव्र श्वसन संक्रमण से बचाने के लिए शिशु को चूल्हे तथा अन्य धुएं से दूर रखें।

तीव्र श्वसन संकमण का घरेलू उपचार



तुलसी रस शहद के साथ मिलाकर दिन

श्वसन दर		
आयु	श्वसन दर की गिनती करना	अन्य लक्षण जिन पर माता ध्यान दे
0-2 माह में	60 प्रति मिनट से अधिक	❖ नाक बन्द होने के कारण शिशु को स्तनपान में कठिनाई। ❖ शिशु का बहुत रोना और बेचैन रहना ❖ पसली का चलना। ❖ आवाज के साथ सांस लेना। ❖ श्वास के दौरान छाती का अन्दर धंसना।
2-12 माह में	50 प्रति मिनट से अधिक	
1-5 वर्ष	40 प्रति मिनट से अधिक	

अन्य दी जाने वाली दवाएं इस प्रकार हैं

आयु	दवाई का नाम		
0-2 माह	ट्राइमेटोप्रिन (सेप्ट्रान घोल)	2-5 एम.एल. दिन में दो बार पांच दिन तक	60 से अधिक श्वसन दर होने पर श्वास लेने में कठिनाई और आवाज के साथ।
2-12 माह	सेप्ट्रान घोल या टिकिया	5 एम.एल. 1 चम्मच दिन में दो बार पांच दिन तक	श्वसन दर 50 से अधिक। श्वसन कठिनाई और आवाज के साथ होना, छाती अन्दर की ओर खिंचना।
1-5 वर्ष	सेप्ट्रान घोल या टिकिया	10 एम.एल 2 चम्मच दिन में दो बार	श्वसन दर 40 से अधिक श्वसन कठिनाई और आवाज के साथ, छाती का अन्दर की ओर खिंचना।गर्म पानी की भाप दिन में दो बार दें और शिशु को भाप देने के बाद एक घन्टे तक ढक कर कमरे के अन्दर रखें ताकि ठन्ड न लग सके।

में सुबह शाम दें। हल्की सर्दी में आधा चम्मच उपरोक्त उपचार दिन में तीन बार दें।

हल्के संक्रमण में तुलसी, शहद, नींबू, अदरक का रस और शहद एक चम्मच दिन में चार बार दें।

गर्म पानी की भाप देने से जल्दी लाभ होता है।

भाप देने का तरीका

- ❖ बच्चे को पलंग पर बैठा कर मच्छरदानी लगाकर उपर से चादर या कम्बल से ढके तथा मां को बच्चे के साथ बैठायें।
- ❖ एक पतीले में पानी गर्म करें, जब भाप निकलनी शुरू हो जाये तो बच्चे को सांस लेने में मदद करें।
- ❖ बच्चे को गर्म पानी के पतीले से दूर रखें तथा ध्यान दें कि गर्म पानी बच्चे पर न गिरे।
- ❖ बच्चे का रोना खास बात नही है।
- ❖ पसीना आने पर पोंछ दें।
- ❖ भाप देने के एक घन्टे तक शिशु को गर्म रखें तथा बाहर न निकालें।

डायरिया (दस्त)

डायरिया का अर्थ है पानीदार दस्त का निकलना। ये पानीदार दस्त सामान्यतया दिन में तीन बार होते हैं। दस्त की संख्या से अधिक महत्वपूर्ण उनके गाढ़ेपन व लक्षणों में आया परिवर्तन होता है। बच्चों में एक अधिक बड़े व पानीदार दस्त को डायरिया कहा जा

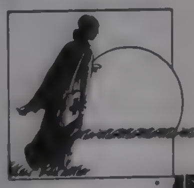
सकता है। जब दस्त में रक्त या म्यूकस मिला हो तो इसे पेचिश कहते हैं।

- ❖ कुपोषण डायरिया का एक मुख्य कारण है और डायरिया कुपोषण का। ये दोनों एक दूसरे के लिये ज़िम्मेदार हैं।
- ❖ डायरिया का दूसरा बड़ा कारण गन्दगी है।
- ❖ डायरिया में सबसे अधिक ध्यान देने योग्य बात है कि बच्चों को निर्जलीकरण होने से बचाने के लिए बिना रूके तरल पदार्थ दिये जाने चाहिए।

डायरिया (दस्त) की रोकथाम

- ❖ शिशु को स्तनपान और उपरी आहार के बारे में मां को समझायें (पिछले अध्याय में समझाया गया है)।
- ❖ डायरिया के समय भी आहार पर्याप्त मात्रा में बार–बार देते रहें ताकि बच्चे को अधिक आहार मिल सके।
- ❖ बच्चे को साफ रखना, रोज नहलाना, साफ कपड़े पहनाना, नाखून साफ और छोटे रखना तथा साफ खिलौने देना बहुत जरूरी है।

- ❖ माता को प्रत्येक आहार बनाने के पहले तथा शौच के बाद साबुन, पानी से हाथों को धोना चाहिए।
- ❖ माता को प्रतिदिन नहाना और साफ कपड़े पहनना चाहिए।
- ❖ इस्तेमाल के सभी बर्तन साफ पानी से धोने चाहिए।
- ❖ बच्चे को कटोरी और चम्मच से खिलायें और पिलायें।
- ❖ बोतल का प्रयोग कभी न करें।
- ❖ खाना हमेशा ढक कर रखें, ताकि मक्खी न बैठे और धूल न बैठे।
- ❖ बाजार का खुला हुआ खाना कभी न खिलायें।
- ❖ हमेशा ताजा आहार दें, बासी खाने से डायरिया हो सकता है।



- ❖ शौच एक स्थान पर ही करायें और उसे मिट्टी से तुरन्त ढक दें ताकि उस पर मक्खी न बैठे।
- ❖ घर साफ रखें और कूड़े कचरे का सही निपटारा करें।
- ❖ पानी हमेशा ढक कर रखें और डन्डी वाले बर्तन से निकालें।
- ❖ डायरिया का उपचार अधिकतर ओ.आर.एस है, इसमे दवाई की जरूरत नहीं होती है।

तालिका

लगातार दस्तों के चलते निर्जलीकरण (शुष्कता) को रोकने के लिए कितना मौखिक पुनर्जलीकरण घोल (ओ.आर.एस.) दिया जाए	
आयु	**हर पानीदार दस्त के बाद**
6 माह तक	चौथाई गिलास (50 मिली)
7 माह – 2 माह	चौथाई से आधा गिलास (50-100 मिली)
2 से साल तक	आधा से एक गिलास तक (100-200 मिली)

दस्त रोग का वर्गीकरण (क्लीनिकल सिंड्रोम द्वारा)

- ❖ घातक पानीदार दस्त रोग
- ❖ मल में खून आना
- ❖ निरंतर दस्त आना

निर्जलीकरण के लक्षण

(कम से कम दो या अधिक लक्षणों के साथ एक लक्षण तारांकित वाला भी हो)

- ❖ बेचैनी, उद्विग्नता
- ❖ तेज प्यास लगना
- ❖ त्वचा की लोच खत्म होना
- ❖ मुंह और जीभ का सूखना
- ❖ आंखों में आंसू (पानी) न होना
- ❖ आंखें धंस जाना

गम्भीर शुष्कता (निर्जलन) के लक्षण या संकेत

- ❖ शिथिलता या बेहोशी या ढीला पडना
- ❖ पानी पी सकने में असक्षमता

पुनर्जलीकरण उपचार

पहले चार घंटे में दिए जाने वाले पेय (ओ.आर.एस.) दिया जाए।

आयु	4 मास	4–11 मास	12–23 मास	2–4 वर्ष	5–14 वर्ष
भार(किग्रा)	5	5–8	8–11	11–16	16–30
ओ.आर.एस (मि.ली)	200–400	400–600	600–800	800–1200	1200–2200
नाप (गिलास)	1–2	2–3	3–4	4–6	6–11

1. यदि बच्चा तालिका में बतायी गयी मात्रा से ज्यादा घोल मांगे तो और पिलाएं।
2. ओ.आर.एस के साथ–साथ शिशु को स्तनपान कराने के लिए मां को बताएं।
3. जो बच्चे स्तनपान नहीं करते उन्हें 100–200 मिली साफ पानी इस अवधि में दें।

Source: National CS SM Programme, module for health workers, M/O Health & Family welfare - 1992

माता शिशु की विशेष समस्याएं :

कृमि रोग

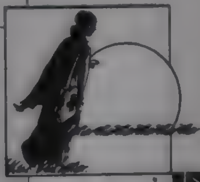
ग्रामीण क्षेत्र में यह समस्या सब से अधिक है, क्योंकि गांवों में शौचालय नहीं होते हैं। कृमि के अन्डे मल के साथ निष्कासित हो कर खुली जमीन पर रहते हैं जहां लोग पाखाना करते हैं। बच्चों और महिलाओं में खून की कमी का एक कारण कृमि संक्रमण है।

कृमि रोग के कारण

- ❖ ये अन्डे या लारवा विभिन्न रुपों में शरीर में प्रवेश करके कृमि रोग उत्पन्न करते हैं।
- ❖ शौच के बाद और खाना खाने या बनाने के पहले हाथों को साबुन और पानी से धोना बहुत जरूरी है।
- ❖ कच्ची खाई जाने वाली चीज़ें साग, सब्जी और फल अच्छे से धोना और पकाना चाहिए।
- ❖ इधर उधर पाखाना नहीं करना चाहिए, शौचालय में ही करना या एक ही जगह

कृमि का प्रकार और बचाव

प्रकार	शरीर से निकलने और प्रवेश के द्वार	उपचार	विशेष सीखने योग्य बातें
सूत्र/सूचि कृमि (thread worm)	मल में अंडे के रूप में गंदे हाथ, दूषित पानी और खाने से शरीर में प्रवेश करते है।	पिपराजाइन 50 मिग्रा. /प्रतिकिलो शरीर वजन/प्रतिदिन एक बार 7 दिन तक देना चाहिए	❖ इसमें मलद्वार में खुजली होती है। इसलिए तेल या वेसलीन लगाना चाहिए। ❖ बच्चे को नंगा न रखें और सोते समय तंग पैजामा पहनाये ताकि नींद में खुजली न हो।
गोल कृमि (Round Worms)		एलवैनडाजोल या मेवेन्डाजोल या पिपराजाइन गोली या घोल एक मात्रा दो या तीन दिन दिया जाये। 50 मि.ग्रा. प्रतिदिन	❖ गोलकृमि अधिक होने से पेट में मरोड़ दर्द, अपच और दमा की तकलीफ होती है। ❖ बच्चा कमजोर और कुपोषित हो जाता है। पेट फूला दिखता है। ऐसा कोई भी लक्षण दिखाई देने से अस्पताल ले जाये।
अंकुश कृमि (HookWorms)		मेवेन्डाजोल 50 मिली ग्राम 7 दिन तक देना	❖ अंकुश कृमि छोटी आंतों से चिपक कर रहते है, और खून चूसते हैं, इसी कारण एनीमिया हो जाता है। इसलिए इसके उपचार के साथ एनीमिया का उपचार भी दिया जाना चाहिए।



पाखाना करने की आदत डालनी चाहिए।

- ❖ खुली जगह में पाखाना करने से तुरन्त मिट्टी से ढक देवें।
- ❖ नंगे पैर खेतों में न जायें हमेशा चप्पल, जूते पहनने की आदत डालें।
- ❖ कृमियों से बचने के लिए सफाई महत्वपूर्ण और आवश्यक है। परिवार के सभी सदस्यों के नाखून बराबर काटकर छोटे रखने को कहें।

गांव में कृमि का घरेलू उपचार कर सकते हैं

- ❖ पपीते के बीज देने चाहिए और नीम के पत्ते पीस कर खाली पेट प्रतिदिन एक सप्ताह तक दें।

स्कूली बच्चों में लघु समस्याओं का इलाज

1. खुजली

इसमें पूरे शरीर में बहुत खुजली होती है एवं बाद में नाखून के प्रभाव से यह पक जाता है। महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी है कि:

- ❖ मां को सिखाएं कि उबले हुए नीम के पानी से बच्चे को ठीक से रगड़ कर नहलाये।

अंकुश कृमि (HookWorms)

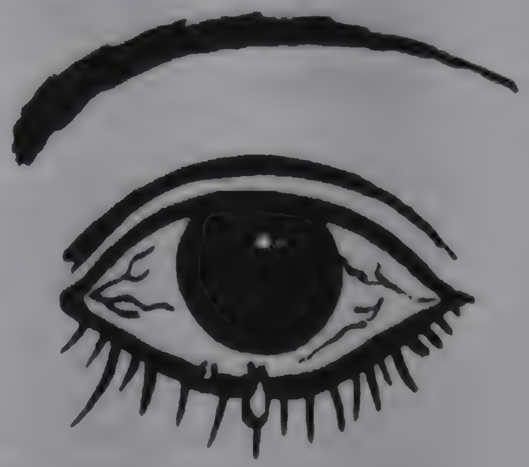
- ❖ नीम के पत्ते एवं हल्दी को पीस कर उसका लेप पूरे शरीर में लगायें एवं धूप में सूखाएं।
- ❖ बच्चे का पहना हुआ कपड़ा एवं बिस्तर का कपड़ा नीम के पत्ते के साथ उबाल कर धोयें।
- ❖ स्वास्थ्य केन्द्र से 1 प्रतिशत जेन्शन वायलेट (Gention voilet) या बेन्जल बेन्जोइट (Benzoil Benzoite) (स्केविडाल) लेकर उसे बच्चे के पूरे शरीर में लगायें। 15 मिनट बाद बच्चे के शरीर को धो दें।
- ❖ बच्चे को रोज नहलायें, रोज कपड़े बदलें तथा उन्हें साफ सुथरा रखें।

2. कृमि

गोल एवं सूत्र कृमि दोनों साधारण हैं। जब बच्चे का वजन न बढ़े या उसे एनीमिया हो एवं शरीर की वृद्धि रूक जाय और पाखाना में कृमि दिखाई दें। उस बच्चे को इलाज मिलना चाहिए। कृमि का इलाज पिछले पृष्ठ पर दी गई तालिका में देखें।

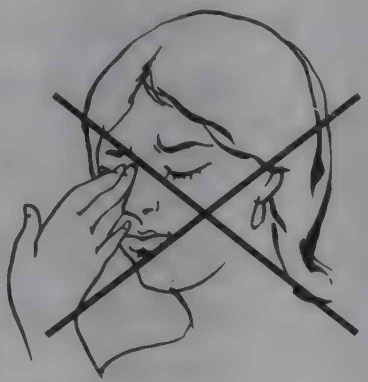
3. आंखों का संकमण

जब कभी आंखों में लाली छाये एवं ज्यादा मैल भरी दिखें, स्वास्थ्य कार्यकर्ता को सुझाव देना चाहिए कि अभिभावक बच्चे की उचित चिकित्सा करायें। आंखों में संकमण को रोकने के लिए महिला स्वास्थ्य



कार्यकर्ताओं माताओं एवं शिक्षकों को सिखायें।

- सो कर उठने के बाद या नहाते वक्त आंख में पानी के छीटे दें एवं ठीक से साफ करें।
- आंखों में अंगुली न डालें।
- काजल का प्रयोग न करें।



- बच्चों की आंखों में मक्खी न बैठने दें।
- आंखों में हल्की लाली आने पर स्वास्थ्य केन्द्र आकर दवा लेने को कहें।

स्कूल के बच्चों का स्वास्थ्यः

स्कूल जाने वाले बच्चों के स्वास्थ्य की देखभाल करना महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता का एक महत्वपूर्ण काम है। स्कूली बच्चों का अच्छा स्वास्थ्य एवं संक्रमण की रोकथाम बहुत आवश्यक एवं ध्यान देने योग्य बात है। बच्चों में अच्छी स्वास्थ आदतें बनाना भी बहुत जरूरी है।

महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारीः

महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह महीने में एक बार स्कूल में जाए इससे वह,

- स्कूल के साथ अच्छा सम्बन्ध स्थापित कर सकती है।
- स्कूली बच्चों के स्वास्थ परीक्षण के लिएः–
  - स्कूल के शिक्षकों को भी शामिल करना चाहिए।
  - प्रत्येक बच्चे का साल में एक बार पूर्ण स्वास्थ्य परीक्षण अवश्य ही होना चाहिए।
- स्कूल के वातावरण को जांचने के लिए, विशेषकर
  - पीने के लिए स्वच्छ पानी की सुविधा।
  - सुलभ शौचालय की व्यवस्था एवं सफाई।
  - कक्षा की सफाई।
  - बच्चों के लिए स्कूल में सुरक्षा की व्यवस्था जैसे कुंआ ढकना, स्कूल में चारदीवारी या बाड़ बनवाना आदि।
- स्कूली बच्चों के भोजन मे पौष्टिकता, की जांच करना।
- बच्चों के लिए स्कूल शिक्षकों से मिलकर स्वास्थ्य शिक्षा देने की व्यवस्था करना।
- साल में एक या दो बार बच्चों के अभिभावकों से मिलकर समस्या समाधान करने की योजना बनाना।
- स्कूल में बच्चों के टीकाकरण की व्यवस्था करें विशेषकर डी.टी., विटामिन 'ए' एवं पोलियों के बूस्टर खुराक देने की व्यवस्था करें।
- समय–समय पर उंचे क्लास के बच्चों को निम्न कार्यों में शामिल करें
  - स्कूल की सफाई।
  - छोटे बच्चों की सफाई देखने के लिए।
  - स्वास्थ्य शिक्षा देने के लिए।

❖ स्वास्थ्य परीक्षण

- इसमें बच्चों का वजन एवं लम्बाई प्रति माह देखना।
- दृष्टि की जांच विटामिन 'ए'. की कमी को जांचने के लिए।
- कान, गले में टांसिन्ल, शरीर में कहीं भी गिल्टी की उपस्थिति
- दांत में कीड़ों की उपस्थिति एवं त्वचा की दशा एवं पेट में कृमि इत्यादि की जांच के लिए।

❖ महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता अगर किसी प्रकार का समस्या बच्चों में पाती हैंः

- अभिभावक एवं स्कूल शिक्षकों को इसकी सूचना दें।
- स्वास्थ्य केन्द्र में आकर उपचार लेने को कहें।
- कृमि की अवस्था, उसकी जांच, खून की कमी ;एनीमियाद्ध एवं विटामिन . ए. की कमी की जांच स्वास्थ्य केन्द्र में स्वयं करें।
- अगर आंखों में ज्यादा तकलीफ, गले में सूजन, गिल्टी में सड़न है तो चिकित्सकीय इलाज लेने का सुझाव दें।
- खुजली एवं आंखों में तकलीफ वाले बच्चों को कुछ दिन स्कूल आने से मना करें।
- जिस बच्चे में ऐसी तकलीफ मिले उसके घर जाकर मिलें।

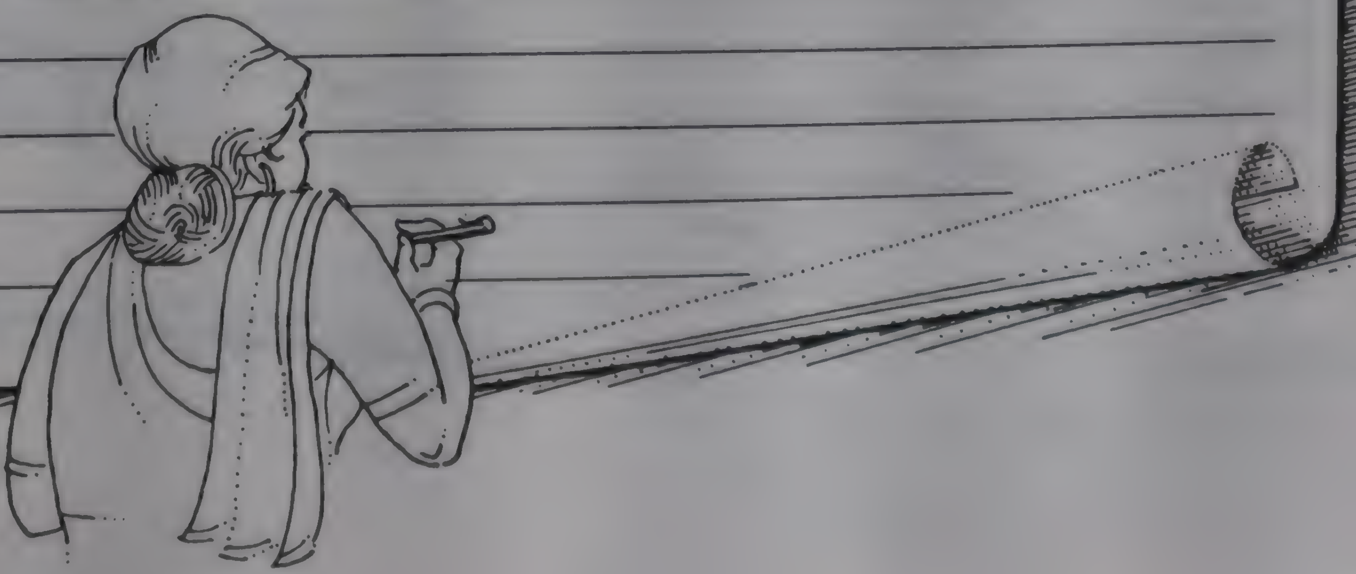
सारांश

इस अध्याय में बच्चों के टीकाकरण, कुपोषण, तीव्र श्वसनीय संक्रमण, दस्त, कृमि की रोकथाम और देखभाल, घरेलू उपचार भी बताया गया है। साथ ही स्कूली बच्चों में लघु समस्याओं का इलाज और उनके स्वास्थ्य के बारे में बताया गया है।

जांच सूची

- क्या प्रतिरक्षण टीका लगाने से पहले जांच की ?
- क्या कुपोषण के कारण समझाये ?
- क्या माता को पोषाहार के बारे में समझाया?
- तीव्र श्वसन संकमण के खतरे के बारे में समझाया ?
- माता को श्वसन संक्रमण के गंभीर पहचान चिन्ह बताये ?
- तीव्र श्वसन संक्रमण में पोषाहार देने के बारे में बताया ?
- डायरिया की जटिलताओं के बारे में समझाया ?
- घरेलू पेय या तरल पदार्थो के बारे में बताया ?
- कृमि के शरीर में प्रवेश, उसके निकलने एवं उससे बचने के तरीके बताये ?
- स्कूली बच्चों का नियमित परीक्षण किया?

टिप्पणी....



टिप्पणी...

प्रजनन आयु समूहों की देखभाल

गर्भधारण करने के लिए तथा एक स्वस्थ बच्चे को जन्म देने के लिए यह देखना बहुत जरूरी है कि मां बनने वाली स्त्री को बचपन में किस प्रकार का पोषण दिया गया, कितनी शिक्षा दी गई, किस प्रकार के वातावरण में उसका विकास हुआ एवं बीमारी के दौरान किस प्रकार का उपचार, कितनी जल्दी प्राप्त हुआ।

प्रजनन आयु की देखभाल उसी समय शुरू होती है जब मां को गर्भ ठहर जाता है एवं मां के मन में से भेदभाव पैदा किया जाता है कि बच्चा लड़का होगा या लड़की। इसकी जांच के लिए तरह–तरह के उपाय करते हैं। गर्भ में लड़की की जानकारी मिलते ही उसे गर्भपात करा देते हैं। अगर बच्ची पैदा होती है तो मां स्वयं या परिवार वाले बच्चे के प्रति लापरवाह हो जाते हैं। जैसे:

- लड़की शिशु को मां ठीक से दूध नहीं पिलाती है या तो तुरन्त स्तनपान रोक देती है (जहां लड़के शिशु को देर तक स्तनपान कराती है।)

- लड़की के जन्म के बाद मां पर परिवार द्वारा लड़के के लिए ज़ोर डाला जाता है जिससे वह जल्दी गर्भ धारण करती है।

> **सभी विवाह, गर्भ, जन्म एवं मृत्यु का पंजीकरण करना आवश्यक है**

- लड़की को कम पोषण एवं कम मात्रा में भोजन देते हैं। इससे आगे चलकर कुपोषण और एनीमिया होता है।
- उनके टीकाकरण पर भी ध्यान नहीं दिया जाता है।
- किसी तरह की स्वास्थ्य समस्या होने पर उसके इलाज पर ध्यान नहीं दिया जाता जब तक समस्या गंभीर नही हो जाती है।
- छोटी आयु में स्कूल भेजने के बदले उसे घर के कार्यो में लगा दिया जाता है।
- घर में काम का बोझ सिर पर भारी वजन लेने से पूरे शरीर की वृद्धि पर असर होता है।
- अगर स्कूल भेजा भी गया तो जल्दी स्कूल से हटा दिया जाता है। लेकिन लड़के को हमेशा स्कूल जाने के लिए उत्साहित किया जाता है।
- छोटी आयु में विवाह कर दिया जाता है।
- बार–बार जल्दी गर्भधारण करना एवं गर्भपात का होना उनके स्वास्थ्य पर गलत असर डालता है।

समुदाय में स्वास्थ्य कार्यकर्ता के लिए इस भेदभाव की पहचान संकेत :

स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह समुदाय के लोगों को समझाए कि बच्चे का लिंग बनाने के लिए पिता के क्रोमोसोम ज़िम्मेदार है, मां की इसमें कोई भूमिका नहीं होती है।

- समुदाय में लिगों का अनुपात असंतुलित होना ;पुरूषों की अपेक्षा महिलाओं की संख्या ज्यादा होना चाहिए लेकिन भारत में 927 महिलाएं 1000 पुरूष का अनुपात हैद्ध
- बच्चों की मृत्यु दर में जांच करें कि कितने लड़के एवं लड़कियां हैं।
- समुदाय में मातृ मृत्यु दर कितनी है।
- आंगनवाड़ी में प्रतिदिन कितने लड़के या लड़कियां आती हैं।
- स्कूल के रजिस्टर से जांच करें कितने लड़के लड़कियां स्कूल आते हैं।
- शिशु की देखभाल एवं गर्भवती महिलाओं की जानकारी के लिए पूर्व अध्याय देखें।

किशोरावस्था की देखभाल :

अक्सर इस अवस्था में लड़कियों की देखभाल ठीक से नहीं की जाती है। किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक विकास पर ध्यान देना आवश्यक है। किशोरावस्था में लड़कियों को अधिक पोषण देने की आवश्यकता होती है।

शारीरिक विकास.–

- स्तन का विकास होता है।
- शरीर की वृद्धि होती है।

- ❖ मासिक रजोधर्म का आरम्भ होना : 11 से 15 साल की उम्र में।

मानसिक विकास.–

- ❖ शारीरिक विकास, स्तन विकास एवं मासिक या माहवारी ;रजोधर्मद्ध के विषय में जानकारी नही होने के कारण उनमें हीनता की भावना उत्पन्न होती है।

- ❖ परिवार में अपने प्रति हो रहे भेदभाव को देखकर सामाजिक व मानसिक विकास रूक जाता है।

- ❖ स्कूल से निकाल लिए जाने पर एवं जल्दी विवाह होने से मानसिक व सामाजिक विकास में रूकावट होती है।

- ❖ इन सभी कारणों से उसमें किसी भी बात कां निर्णय लेने की क्षमता नहीं रह जाती है।

- ❖ किशोरावस्था में खेलने और पढ़ने के बदले उन्हें परिवार की समस्याओं में उलझ जाना पड़ता है।

> ***माता पिता को समझायें कि बच्चों के लिंग बनना पिता के गुणसूत्र (क्रोमोज़ोम) पर निर्भर करता है इसके लिए मां जिम्मेदार नहीं है***

वृद्धावस्था में:

- ❖ कुपोषण, बार–बार गर्भधारण करने, कड़ा परिश्रम करने से वृद्धावस्था में तरह–तरह की समस्याएं उत्पन्न होती हैं, जैसे– कैन्सर, हड्डी का टूटना।

- ❖ 40-50 वर्ष के बीच में मीनोपॉस का होना।

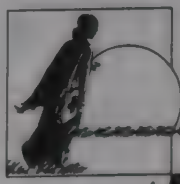
- ❖ माहवारी / रजोधर्म के बन्द होने से तरह–तरह की समस्याएं होती हैं जैसे अत्यधिक गर्मी लगना, कामवृत्ति की इच्छा कम होना।

भारत में बाल विवाह एवं बार–बार गर्भधारण करने से भीतरी प्रजनन अंगों में कैन्सर और गर्भाशय का बाहर आना आदि समस्याएं बहुत ज्यादा है।

स्वास्थ्यकार्यकर्ता की जिम्मेदारी

सामाजिक जिम्मेदारी

- ❖ भेदभाव कम करने की शिक्षा पूरे समुदाय को दें। महिलाओं की शक्ति बढाने के लिए महिला मंडल बनायें और उन्हें निम्न सभी कार्यो को करने के लिए उत्साहित करें.



- ❖ प्रौढ़ शिक्षा।

- ❖ कम आयु में विवाह की रोकथाम।

- ❖ सरकार द्वारा दिये गये अनुदानों की जानकारी लेना एवं उसे प्राप्त करना।

- ❖ स्कूल जाने के लिए, लड़की के साथ माता–पिता को भी उत्साहित करें।

* सरकार के द्वारा लड़कियों की उन्नति के लिए जितने उपाय हैं उनकी जानकारी लेकर पूरे समुदाय को दें।

* किशोरावस्था में माता–पिता को उनके बच्चों के शारीरिक बदलाव के विषय में जानकारी दें, जैसे लड़कियों के शारीरिक विकास एवं मासिक रजोधर्म के विषय में बतायें।

* समुदाय के रीति–रिवाजों को मद्दे नजर रखते हुए सेक्स शिक्षा प्रदान करें।

* वृद्धावस्था में वृद्धा एवं विधवा पेंशन एवं अन्य दूसरी योजनाओं के विषय जानकारी लेकर उन्हें बतायें और उनका लाभ उठाने में मदद करें।

2. चिकित्सा सम्बन्धी जिम्मेदारी

लिंग पहचानने के लिए किसी प्रकार की जांच करना कानूनी अपराध है। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को लिंग जांच के लिए माता–पिता को प्रोत्साहित नहीं करना चाहिए, लेकिन उसका विरोध करना एवं महिला मंडल को निम्नलिखित बातें समझानी चाहिए।

* स्तनपान अवश्य कराना चाहिए।

* टीकाकरण समय सारिणी के अनुसार पूरा देना चाहिए।

* बीमारी के समय, तुरन्त इलाज करायें।

* मासिक/माहवारी रजोधर्म के विषय में बतलाना एवं समझाना कि
    * प्रजनन अंग एवं उनका विकास कैसे होता है।
    * मासिक/ माहवारी रजोधर्म क्या है।
    * मासिक के समय की सफाई के बारे में।

* हर समुदाय में मासिक रजोधर्म रीति–रिवाजों की जानकारी लें।

* जो रिवाज महिला के स्वास्थ्य के विरूद्ध हो उसके विषय में शिक्षा दें।

जैसे मासिक/माहवारी रजोधर्म के समय कम खाना देना।

गंदे कपड़े का प्रयोग करना।

* **वृद्धावस्था में निम्न शिक्षा दें:**
    * शारीरिक बदलाव, गर्मी लगना।
    * जोड़ों में दर्द होना इसके लिए कुछ करते रहने की सलाह देना।
    * कैल्शियम की कमी से, हल्के झटके से हड्डियों का टूटना।
    * इसके लिए कैल्शियम युक्त भोजन हरी सब्जियां,दूध के इस्तेमाल के बारे में बतायें।

* **लड़कियों एवं महिलाओं को स्वास्थ्य कार्यकम में शामिल करें, जैसे–**
    * टीकाकरण के लिए बच्चों को एकत्रित करना।
    * बच्चों के समूह में भोजन सम्बन्धी बातों को बतलाना।

सुरक्षित गर्भपात और शल्य क्रिया द्वारा गर्भपात

भारत में गर्भपात को गर्भनिरोधक के रूप में देखा गया इसे गैर कानूनी तरीके से किया गया। इसके कारण माताओं की मृत्यु दर अधिक रही है। भारत में विभिन्न गर्भपात के तरीकों के समय लगभग 10–12 प्रतिशत मृत्यु हुई। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए भारत सरकार ने गर्भपात के लिए कानूनी छूट दी। इस कानूनी गर्भपात में कुछ ऐसे नियम है जो गर्भपात की सुरक्षित सलाह देते हैं, जैसे–

> ***महिलाओं के लिए जितनी भी सरकार या गैर सरकारी संस्थाएं काम कर रहीं हैं उनकी जानकारी रखना, उनके साथ सम्पर्क स्थापित करना एवं पूरे समुदाय के साथ मिलकर काम करना चाहिए।***

- ❖ गर्भपात बारह हफ्ते तक में किया जाना चाहिए।
- ❖ बारह से बीस हफ्ते तक के बीच गर्भपात करने के लिए दो चिकित्सकों की उपस्थिति आवश्यक है।

गर्भपात करने के लिए उचित दशाएं

- ❖ गर्भपात के लिए मां द्वारा लिखित स्वीकृति आवश्यक है।
- ❖ अगर गर्भ से मां के जीवन को किसी प्रकार का खतरा है जैसे हृदय रोग, टी0बी0 रोग एवं मानसिक रोग।
- ❖ गर्भ में ठहरे शिशु को किसी प्रकार का विकलांगता, गंभीर बीमारी जैसे थैलीसिमिया, हीमोफीलिया है।
- ❖ गर्भ अगर किसी गर्भ निरोधक के असफल हो जाने से ठहर गया है।

- ❖ किसी भी सरकारी अस्पताल, पी0 एन्ड0 सी0, सी0 एन्ड0 सी0 या सरकार द्वारा स्वीकृति प्राप्त अस्पताल में कराएं।
- ❖ बारह हफ्ते तक गर्भपात के लिए किसी रजिस्टर्ड डा0 मातृ एवं प्रसूति विभाग के अनुभवी डाक्टर द्वारा
- ❖ बारह से बीस हफ्ते तक कोई भी हो रजिस्टर्ड डा0 द्वारा ही गर्भपात कराएं।

गर्भपात से उत्पन्न समस्याएं :–

गर्भपात चाहे कानूनी या गैर कानूनी रूप से किया जाए वह पूर्ण रूप से सुरक्षित नहीं होता है।

तत्कालीन समस्याएं

- ❖ अत्यधिक रक्तस्राव।
- ❖ संक्रमण।
- ❖ गर्भाशय में चोट।
- ❖ गर्भाशय में वृद्धि।

बाद की समस्याएं

- ❖ प्रजनन अंगों में संक्रमण।
- ❖ बाह्य गर्भाशय गर्भ।
- ❖ बांझपन (बान्ध्यता)।
- ❖ बार–बार गर्भपात की स्थिति।
- ❖ कम वजन के शिशु का जन्म।

जब तक बिल्कुल जरूरी न हो गर्भपात न कराएं। जरूरत पड़ने पर सरकार द्वारा पंजीकृत स्थान पर ही कराएं।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी–

- ❖ गैर कानूनी तरीके से गर्भपात करने के खिलाफ शिक्षा देना।
- ❖ अनचाहे गर्भ को रोकने के गर्भनिरोधक तरीकों का इस्तेमाल करने के लिए प्रोत्साहित करना।
- ❖ जहां भी गर्भपात की सुविधा उपलब्ध है जगह का पता लगाकर रखना ।
- ❖ समुदाय के लोगों को गर्भपात की निम्न शिक्षा दें–
    - ◆ गर्भपात की उचित दशाएं।
    - ◆ गर्भपात की अनुचित दशाएं।
    - ◆ गर्भपात का सुरक्षित समय।
- ❖ जरूरत पड़ने पर लोगों को गंर्भपात के लिए उपलब्ध जगह पर ले जाना।
- ❖ गर्भपात की समस्याओं के लिए(अत्यधिक रक्तस्राव) तुरन्त चिकित्सा की सलाह देना या स्वास्थ्य केन्द्र में भेजना।

खून की कमी (एनीमिया)

खून की कमी माताओं में मृत्यु दर एवं बीमारी होने का मुख्य कारण है।

खून की कमी के लक्षण –

- ❖ अत्यधिक थकावट।
- ❖ थोड़े काम में सांस फूलना।
- ❖ आंख में, जीभ, नाखूनों में फीकापन।

- ❖ भारत में 60 प्रतिशत और 85 प्रतिशत गर्भवती महिलाओं से अधिक महिलाओं में खून की कमी पायी जाती है।
- ❖ 12 प्रतिशत मृत्यु गर्भ के समय खून की कमी से होती है।
- ❖ बचपन से पोषण की कमी एवं खाने से भेदभाव के कारण लड़कियों में खून की कमी अधिक होती है।
- ❖ पोषण के बारे में ज्ञान की कमी के कारण खून की कमी होती है।
- ❖ बार–बार गर्भधारण, गर्भपात भी खून की कमी का कारण है।
- ❖ प्रति माह माहवारी रजोधर्म के समय खून का बहना।
- ❖ साफ सफाई न रखना।
- ❖ अंकुश कृमि के कारण।
- ❖ मलेरिया एवं कालाजार नामक बीमारियों से खून की कमी।

खून की कमी की रोकथाम–

- ❖ शिशु के पोषण का ध्यान रखना, स्तनपान

के साथ, स्तनपान घटाने, (वीनिंग) के समय उपरी भोजन में हरी पत्तीदार सब्जियों को शामिल करना।

- ❖ किशोरावस्था में लौहयुक्त भोजन की मात्रा अधिक देना।
- ❖ लड़कियों को मासिक रजोधर्म के समय लौहयुक्त भोजन लेने के लिए उत्साहित करना।
- ❖ समुदाय के लोगों को पोषण के विषय में शिक्षा दें कि किस भोजन पदार्थ में लौह की मात्रा ज्यादा है जैसे हरी पत्तेदार सब्जी को खाने में प्रतिदिन लेना एवं गुड़ भी लेना।
- ❖ किचन गार्डन में लौहयुक्त भोजन उगाने की शिक्षा देना जैसे सहजन का पौधा, चौलाई भाजी, पालक, मेथी इत्यादि।
- ❖ कम चाय पीने की सलाह दें। क्योंकि ये लौह तत्व के शोषण में रूकावट डालता है।
- ❖ लौह तत्व के शोषण को सही मात्रा में होने के लिए विटामिन सी. युक्त पदार्थ जैसे नींबू, आंवला, कच्चे आम, अमचूर, संतरा एवं अन्य स्थानीय उपलब्ध खट्टे पदार्थों को अधिक मात्रा में लेना।
- ❖ गर्भावस्था में सभी महिलाओं को लौहयुक्त भोजन के अलावा आयरन की गोलियों को लेना।

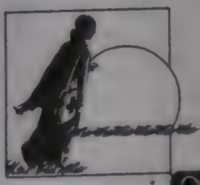
खून की कमी की गंभीर स्थिति में 100 मि०ग्राम फेरस सल्फेट एवं 0.5 फॉलिक एसिड की गोलियां दिन में दो बार देना (जैसे एच. बी. 10 ग्राम से कम होने पर)

आयरन गोली की खुराक

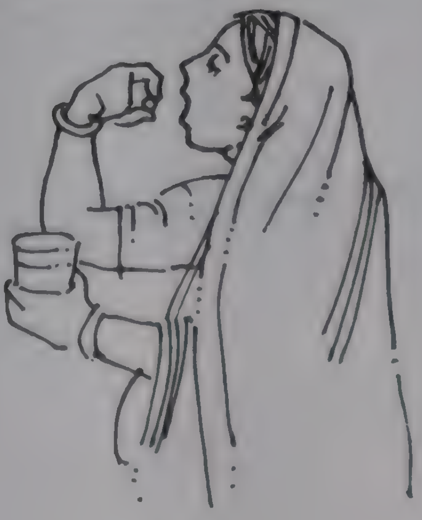
- ❖ प्रत्येक गर्भवती महिलाओं को 100 मि0 ग्रा0 फेरस सल्फेट एवं 0.5 मि0 ग्रा0 फॉलिक एसिड (Ferrus Sulphate – Folic Acid) की गोली दिन में एक बार,नब्बे दिनों तक लगातार लेना।
- ❖ अगर इससे भी स्थिति में सुधार न आये तो निकट के स्वास्थ्य केन्द्र में सलाह लेना। दूसरे ट्राइमेस्टर से ;10 ग्राम से कमद्ध कृमि की दवाई की एक खुराक दवाई स्थाई आदेशानुसार दे सकते हैं ।
- ❖ मलेरिया के दौरान पथ्य के नियम का निर्देश दें।

गर्भवती महिलाओं के लिये खास सलाह

किन्हीं महिलाओं को पेट में जलन का अनुभव होता है, काली टट्टियां होती हैं तथा कब्जियत या पतला पाखाना होता है।



- ❖ गोली लेने से पाखाना के रंग परिवर्तन हो तो भी दवा लेते रहना चाहिए।
- ❖ आयरन गोली खाने के पहले या खाने के तुरन्त बाद चाय न पीयें।



- प्रसव के पश्चात भी 100 मिग्रा आयरन एवं 0.5 मिग्रा फॉलिक एसिड की गोली नब्बे दिनों तक लगातार लें।
- नब्बे दिन गोली लेने के बाद भी अगर खून की कमी में सुधार नहीं होता है तो वे और तीन महीने के लिये गोली लेते रहें।
- गर्भ के दौरान कृमि का कोई भी इलाज न करें।
- आयरन टॉनिक बाजार से न लें इससे लाभ नहीं होता है।

घरेलू उपचार–

सहजन पत्तों को पीसें एवं बराबर मात्रा में गुड़ मिलाकर बोतल में रखें।

प्रतिदिन एक चम्मच लें।

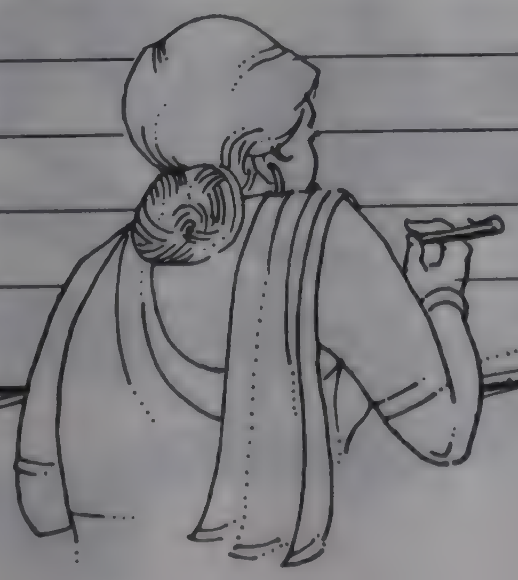
सारांश

इस अध्याय में कन्या शिशु, किशोरावस्था एवं वृद्धावस्था की देखभाल पर ज़ोर दिया गया है। खून की कमी की रोकथाम और उपचार के बारे में बताया गया है। इस अध्याय के अंत में सुरक्षित गर्भपात और शल्य क्रिया द्वारा गर्भपात की मुख्य बातों को बताया गया है।

जांच सूची

- महिला मंडल बनाएं?
- समुदाय में स्वास्थ्य शिक्षा दी?
- समुदाय में शिक्षा दी?
- सुरक्षित गर्भपात के बारे में बताया?
- समुदाय में गर्भपात की जानकारी ली?
- गर्भपात के कानूनी स्थान का पता किया?

टिप्पणी...



टिप्पणी...

विशेष बीमारियाँ

तपेदिक रोग (क्षयरोग)

हमारे देश में मृत्यु का प्रमुख कारण क्षयरोग या टी0बी0 बीमारी है। यह किसी भी आयु में हो सकती है।

हमारे देश में गरीबी, शिक्षा की कमी, पोषाहार की कमी, प्रदूषित वातावरण, इधर–उधर थूकने व बिना मुंह ढके खांसने की बुरी आदत से यह बीमारी अधिक फैलती है। फेफड़े की टी0बी0 सबसे अधिक पाई जाती है। टी0बी0 का जीवाणु बलगम और थूक में रहता है जो खांसने, छींकने, इधर–उधर थूकने से फैलता है क्योंकि यह बूंद संक्रमण है अतः संक्रमण प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सम्पर्क में रहने से स्वस्थ व्यक्ति को भी हो सकता है। जो लोग कोयले व पत्थर की खदानों में काम करते हैं या आदिवासी क्षेत्रों में रहते हैं वहां टी0बी0 संक्रमण की अधिक संभावना होती है। अगर खांसी लम्बे समय तक चलती है तो ज़रूरी नहीं कि यह टी0बी0 हो, यह दमा या सिलिकोसिस भी हो सकती है।

- ❖ टी0 बी0 बीमारी से व्यक्ति धीरे–धीरे शक्तिहीन एवं दुर्बल होता है और मृत्यु हो जाती है।

- ❖ टी0 बी0 का अधूरा उपचार इसके फैलने एवं प्रतिरोध कम होने का बड़ा कारण है।

- ❖ नशा करने वालों को, अच्छा संतुलित आहार न लेने से उनको टी0बी0 होने की अधिक संभावना होती है।

टी०बी० होने के प्रमुख लक्षण

- ❖ हल्का बुखार
- ❖ खांसी
- ❖ छाती में दर्द
- ❖ थूक में खून
- ❖ वजन में कमी आना

रोकथाम :

- ❖ लगातार खांसी एवं ज्वर रहने से (खास करके शाम, रात को) और वजन कम होने लगे तो तुरन्त छाती की जांच कराना अति आवश्यक है।

- ❖ थूक की जांच एवं छाती का एक्सरे स्वास्थ्य केन्द्र में कराएं।

- ❖ पूर्ण पौष्टिक आहार पर्याप्त मात्रा में लेने से टी0 बी0 की संभावना कम होमी है।

- ❖ कमरा हवादार, खुला एवं साफ सुथरा रखना।

- ❖ सक्रिय टी0 बी0 संक्रमण वाले व्यक्ति से जहां तक हो सके संपर्क न रखना।

- ❖ प्रत्येक बच्चे को बी0 सी0 जी0 का टीका अवश्य दिलाएं।

उपचारः

- ❖ किसी को भी टी0 बी0 रोग का संदेह होने पर–

  - ◆ थूक जांच – कम से कम तीन सूक्ष्मदर्शी जांच

  - ◆ छाती का एक्सरे स्वास्थ्य केन्द्र में अवश्य कराएं।

- ❖ उस व्यक्ति के जांच के नतीजे देखें एवं उचित परामर्श दें।

- ❖ यदि उसे सक्रिय संक्रमण है तो निश्चित करें कि वह व्यक्ति स्वास्थ्य केन्द्र जाकर टी0 बी0 का इलाज कराए।

- ❖ स्वास्थ्य कार्यकर्ता प्रतिदिन उस व्यक्ति को जाकर देखें कि वह आदेशानुसार दवा ले रहा है या नहीं।

- ❖ ऐसे व्यक्ति को परिवार के सदस्यों से कुछ समय तक, जब तक दवा का असर शुरू न हो, अलग रखें– घर के एक कोने में जहां खिड़की हो व उसे साफ हवा मिल सके।

- ❖ व्यक्ति को पौष्टिक आहार, अधिक प्रोटीन, दूध, अण्डा, सभी प्रकार की दालें, फलीदार सब्जी, छोले, सोयाबीन, सत्तू अधिक खाने की सलाह दें।

- ❖ थूकने के लिए मिट्टी के बर्तन में राख या बालू डालकर ढक कर रखने के लिए बतलाएं। उसे प्रतिदिन बर्तन खाली करने साफ करने और थूक या बलगम को गाड़ने का निर्देश दें या उसे जला दें ।

- ❖ रोगी के साथ परिवार के दूसरे सदस्यों को भी उपरोक्त बातों को सिखाएं।

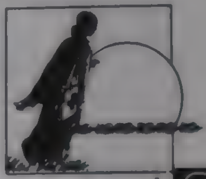
❖ गृह भेंट के समय स्वास्थ्य कार्यकर्ता निश्चित करें कि बुलाई गई तारीख पर जाकर वह जांच करवा रहा है और स्वास्थ्य उकेन्द्र से दवा दी जा रही है।

❖ टी0 बी0 के उपचार में आमतौर पर निम्न दवाई दी जाती है :

उपचार तालिकाएं

1 स्टैंडर्ड उपचार/पारम्परिक उपचार तालिका

उपचार कोड	दवाइयों♣♣ तथा उनकी खुराक़ों के साथ उपचार तालिका	अवधि♣ (महीनों में)	दवाई देने का तरीका और कितनी बार	निर्देश
R1 बलगम पॉज़िटिव या नाजुक रूप से बीमार	2STH/10TH क) गहन काल (शुरू के 2 महीने) S= 0.75 ग्राम H=300 मिग्रा T=150 मिग्रा ख) जारी रखने के काल में (10 माह) H=300 मिग्रा T=150 मिग्रा	12	स्ट्रेप्टोमायसिन का इंजेक्शन प्रतिदिन अन्य दो दवाएं मुख से एक साथ एक खुराक में घर पर लेनी है	स्ट्रेप्टोमायसिन का इंजेक्शन जिला टी०बी० केन्द्र या अन्य सरकारी स्वास्थ्य सुविधाओं पर लगवाइए अन्य दवाइयां इन्ही सुविधाओं से हर माह दी जाती हैं
R2 बलगम निगेटिव	12TH H=300 मिग्रा T=150 मिग्रा	12	दोनों दवाएं मुख से एक साथ एक खुराक में घर पर लेनी है	हर माह जिला टी०बी० केन्द्र या प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से दी जाती हैं



\# S = स्ट्रेप्टोमायसिन; R = रिफेम्पिसिन;
T = थायासिटाजोन; H = आई एन एच;
Z = पायराजिनामाइड; E = इथेम्बुटॉल;

♣ रोगियों को एक माह की अतिरिक्त रियायत दी जाती है ताकि किसी माह छूट गई खुराकों की पूर्ति की जा सके।

♣♣ E के स्थान S पर तथा इसका ठीक विपरीत (उपलब्ध होने पर निर्भर)। यदि सहन नही हो पा रही तो E के स्थान पर T का प्रयोग करें।

अल्पकालीन कीमोथेरेपी तालिकाएं

उपचार तालिका कोड	दवाइयों♣♣ तथा उनकी खुराकों के साथ उपचार तालिका	अवधि (महीनों में)	दवाई देने का तरीका और कितनी बार	निर्देश
R_a नए रोगी	2EHRZ/ST क) गहन काल (शुरू के 2 महीने) E = 800 मिग्रा H =300 मिग्रा R = 450 मिग्रा Z = 1.5 ग्रा ख) जारी रखने के काल में (6 महीने) H = 300 मिग्रा T = 150 मिग्रा	8 महीने	सारी दवाइयां एक साथ, एक खुराक में अपने आप घर में लेनी चाहिए दोनों दवाइयां एक ही खुराक में एक साथ, अपनेआप घर पर लेनी हैं	पंद्रह दिन के लिए दी जाती है। जिला टी० बी० या पी एच सी से एक माह के लिए दी जाती है।
दुबारा उपचार कराने वाले रोगी R_b	2SHRZ/$4S_2H_2R_2$ क) गहन काल (शुरू के 2 महीने) S = 0.75 ग्राम H = 300 मिग्रा R = 450 मिग्रा Z = 1.5 ग्रा ख) जारी रखने के काल में (4 महीने) S = 0.75 ग्राम H = 600 मिग्रा R = 650 मिग्रा	6 महीने	स्ट्रेप्टोमायसिन का इंजेक्शन प्रतिदिन। अन्य दवाइयां मुख से एक साथ, किसी की देखरेख में । सप्ताह में केवल 2 बार। दोनों दवाइयां एक ही खुराक में एक साथ	सारी दवाइयां देखरेख में जिला टी० बी० या पी एच सी पर दी जानी चाहिए। सारी दवाइयां देखरेख में जिला टी० बी० या पी एच सी पर दी जानी चाहिए।

\# S = स्ट्रेप्टोमायसिन; R = रिफेम्पिसिन;
T = थायासिटाजोन; H= आई एन एच;
Z = पायराजिनामाइड; E = इथेम्बुटॉल;

♣ रोगियों को एक माह की अतिरिक्त रियायत दी जाती है ताकि किसी माह छूट गई खुराकों की पूर्ति की जा सके।

♣♣ E के स्थान" पर तथा इसका ठीक विपरीत (उपलब्ध होने पर निर्भर)। यदि सहन नही हो रही तो E के स्थान पर T का प्रयोग करें।

टी0बी0 दवाई से दुष्प्रभाव खासकर रिफैम्पिसिन के कारण यकृत पीलिया होता हैं, पेट में जलन होती है।

नोटः महिलाओं में टी0बी0 होने पर उनकी देख भाल नही की जाती है और उन्हें घर से भी निकाल दिया जाता है। इसलिए स्वास्थ्य कार्यकर्ता को चाहिए कि वह महिलाओं में टी0 बी0 होने पर इस बीमारी को उसके परिवार व समुदाय से छुपा कर रखे। महिलाओं को उसकी रोकथाम के बारे में समझाएं। प्रजनन अंगों की टी0बी0 होने पर महिलाओं में बांझपन हो सकता है।

स्रोत :टी0 बी0 की बेहतर देखभाल– वीहाई 1998

- टी0बी0 की दवाइयां कभी भी बिना चिकित्सक की सलाह के बन्द नहीं करनी चाहिए।
- लगातार निर्देशानुसार टी0 बी0 की दवा लेने से बीमारी पूर्ण रूप से खत्म हो जाती है।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता की प्रमुख जिम्मेदारी है कि वह घर जाकर मालूम करें कि रोगी नियमित रूप से दवा ले रहा है या नहीं ।

मलेरिया

मलेरिया की बीमारी आज स्वास्थ्य की सबसे बड़ी आम समस्या है।

- यह मादा एनोफिलीज़ मच्छर के काटने से होती है।
- फेल्सीपेरम मलेरिया ज्यादा खतरनाक होता है।
- मलेरिया की गम्भीर जटिलताएं जैसे पीलिया, एनीमिया एवं मस्तिष्क मलेरिया है।
- जब मलेरिया बार बार होता है, तब तिल्ली बढ़ जाती है तथा गर्भपात, मृत शिशु जन्म, कम वजन के शिशु का जन्म आदि हो सकता है।
- मादा एनोफिलीज मच्छर साफ पानी में अण्डे देती है एवं रात में निकलती और काटती है।
- मलेरिया की मुख्य पहचान :
  - तीव्र गति से ज्वर, ठण्ड के साथ तेज बुखार आता है।
- डेंगु मच्छर दिन के वक्त काटता है।

रोकथाम

- सोते समय हमेशा मच्छरदानी लगायें। आजकल कीटनाशक मच्छरदानी उपलब्ध है उसका प्रयोग कर सकते हैं।
- घर के आसपास की झाड़ियों को साफ करें। पानी से भरे गड्डों को मिट्टी से

भर दें, कार के टायरों, कबाड़ों में जमा हुआ पानी फेंकें।

- ❖ शाम के समय अन्धेरा होने से पूर्व घर के खिड़कियां एवं दरवाजें बन्द करें, ताकि मच्छर अन्दर प्रवेश न करें।
- ❖ शाम के समय बाहर जाने के पूर्व लम्बी बाजू का कुर्ता और पैजामा बच्चों को पहनाये।
- ❖ मच्छर पैदा होने वाले स्थानों में समय–समय पर मिट्टी का तेल डालें।
- ❖ शाम के समय नीम पत्ती, यूकेलिप्टस, नीबू की पत्ती, सिट्रोनेला या धूनी जलाकर घर में धुआं करें।
- ❖ जहां नीम या करंज तेल उपलब्ध है उसे लगायें।
- ❖ जानवरों को अपने सोने की जगह से दूर रखें (अगर हो सके तो उनके लिए अलग कमरा होना चाहिए)

(क) कम आबादी वाले क्षेत्र में – सभी अभिकर्ताओं द्वारा

- ❖ क्लोरोक्वीन फॉस्फेट की खुराक α 10 एम जी/प्रति किलों ग्प्रम शरीर के भार अनुसार जैसे एक वयस्क हेतु 600 एम. जी (4 गोलियां)

आयु के अनुसार खुराकें

आयु वर्षों में	क्लोरोक्वीन मि ग्रा शरीर के वजन के आधार पर	गोलियों की संख्या
1 साल तक	75	½
1 से 4 साल	150	1
5 से 8 साल	300	2
9 से 14	450	3
15 व 15 से उपर	600	4

चेतावनी (सावधानी): खाली पेट मलेरिया की गोलियां कभी न लें/न दें।

(ख.1) उच्च जोखिम ग्रस्त क्षेत्रों में – चिकित्सक या किसी के निरीक्षण में

- ❖ 25 एम जी/ प्रति किलो ग्र्रम भार अनुसार क्लोरोक्वीन के आधार पर तीन दिनों तक (पहले दो दिन तक 10 एम जी /प्रति किलो ग्राम शरीर के भार अनुसार तीसरे दिन 5 एम जी/ प्रति किलो ग्र्रम शरीर के भार अनुसार)।

आयु वर्षों में	प्रथम दिन (एम जी बेस)		द्वितीय दिन क्लोरोक्वीन (एम जी बेस)	तृतीय दिन क्लोरोक्वीन (एम जी बेस)
	क्लोरोक्वीन	प्राइमाक्वीन		
एक वर्ष तक	75	---	75	37.5
1 से 4	150	7.5	150	75.0
5 से 8	300	15.00	300	150.0
9 से 14	450	30.0	450	225.0
15 व 15 से उपर	600	45.0	600	300.0

चेतावनी (सावधानी): गर्भवती स्त्री एवं शिशुओं को प्राइमाक्वीन न दें

(ख.22) बिना प्राइमाक्वीन के क्लोरोक्वीन की दवा प्रति 10 किलो ग्राम शरीर के वजन की दर पर स्वास्थ्य कर्मी की देख देख में दी जानी चाहिए।

हम बुखार के मामलों में क्या उपचार करें

मलेरिया बुखार के मामले में अनुमानित उपचार

- ❖ सभी तरह के बुखारों में, जिसमें पिछले पन्द्रह दिनों तक बुखार का इतिहास रहा हो, रक्त लेने के बाद, जहां तक संभव हो और जहां कहीं रक्त का नमूना न भी लिया गया हो।
- ❖ सभी लोगों को चाहे वह किसी भी आयु या लिंग वर्ग के हों, चाहे शिशु हो या गर्भवती औरत हों।
- ❖ ऐसे रक्त में मलेरिया परजीवी को नष्ट करने के लिए उपचार करें और मलेरिया के मामलों से छुटकारा पाएं।

मलेरिया का उपचार एक समय पूरा लेना चाहिए नहीं तो मलेरिया परजीवी के प्रति प्रतिरोध शक्ति कम हो जाती है।

मलेरिया पॉजिटिव के मामलों में क्या दवाएं दें ?

मूल उपचार (रेडिकल ट्रीटमेंट): निम्न अनुसार पूरा उपचार करें

हम मूल उपचार में ये दवाऐं दें :–

- ◆ सभी सूक्ष्मदर्शीय सकारात्मक (माइक्रोरकोपिक पॉजिटिव) मामलों जैसे मैमेटोसाइटोसिडल एवं एंटी रिलेप्स एक्शन हेतु प्राइमाक्वीन (Primaquine) दें
- ◆ यह मूल उपचार (आर टी.) किसी डॉक्टर द्वारा या फिर डॉक्टर की देखभाल में दें

(क) पी. वाइवैक्स, पी. मलेरिया तथा समिक्षित संकमण के लिए

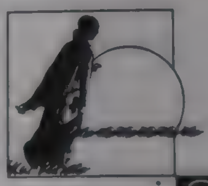
वयस्क की खुराक – एक खुराक 600 एम जी क्लोरोक्वीन ± 15 एम जी प्राइमाक्वीन के साथ पहले दिन दें और आगे के चार दिनों तक प्राइमाक्वीन 15 एम जी प्रतिदिन दें।

इस उपचार के साथ अधिक मात्रा में तरल पदार्थ एवं पौष्टिक आहार जैसे बारली, दूध, मांस का सूप, फलों का रस देना चाहिए।

- ❖ मलेरिया के ठीक होने पर एनीमिया का उपचार भी दिया जाना चाहिए। आयरन एवं फॉलिक एसिड की गोलियां या घोल तीन माह तक देना।
- ❖ मलेरिया ठीक होने के बाद भी लगातार पौष्टिक आहार लेना चाहिए।
- ❖ गर्भावस्था में भी मलेरिया का उपचार दिया जाना आवश्यक है परन्तु दवा के कारण गर्भपात होने की संभावना रहती है, जो मां को समझाया जाना चाहिए।
- ❖ मलेरिया के उपचार से एनीमिया और अधिक बढ़ जाता है इसलिए माता को पौष्टिक आहार एवं आयरन लेना अति आवश्यक है।

प्रजनन मार्ग के संक्रमण

(Reproductive tract infection)



प्रजनन मार्ग के संक्रमणो (आर टी आई) में विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया, वायरस या प्रोटोज़ोआ वर्ग के कीटाणु से होने वाले संक्रमण शामिल हैं, जो दोनों ही लिगों के उपरी व निचले प्रजनन मार्ग को संकमित करते हैं। प्रजनन मार्ग के रोगों में यौन संचारित रोग भी आते हैं। पुरूषों में भी प्रजनन मार्ग के रोग पाए जाते हैं, जबकि महिलाओं में इसके परिणाम अधिक गंभीर होते हैं।

प्रजनन मार्ग संक्रमण के कारण

1. सामान्यता जननेन्द्रिय मार्ग में बैक्टीरिया की अधिक वृध्दि के कारण होने वाला संक्रमण अंतर्जात संक्रमण कहलाता है। ये संक्रमण व्यक्तिगत सफाई न रखने, खास तौर पर जननेन्द्रियों की व मासिक स्राव के दौरान सफाई न रखने से होते हैं।

2. यौन संचारित रोग (एस टी डी) संक्रामक रोगों का एक विशेष समूह है, जो असुरक्षित यौन संपर्क से होते हैं।

3. ऐसे संक्रमण जो चिकित्सकीय विधियों द्वारा होते हैं, जैसे गर्भपात, प्रसव, या अस्वच्छ आई यू डी लगाने से होते हैं संक्रमण कहलाते हैं।

लक्षण व चिन्ह

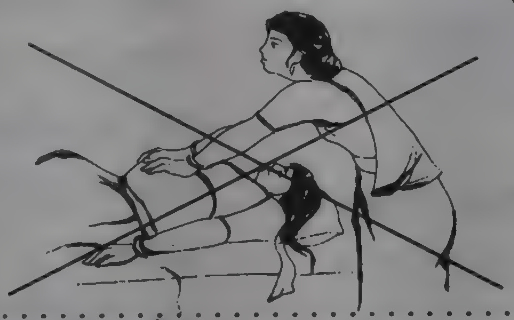
प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोगों के निम्नलिखित लक्षण व चिन्ह होते हैं:–

- महिलाओं में सामान्य से अलग गंधयुक्त योनि स्राव
- पुरूषों में बाहरी जननागों के घावों (अल्सर) से जुड़े मूत्र मार्ग से होने वाले स्राव
- पुरूषों व महिलाओं दोनो में जननेन्द्रियों के घाव (अल्सर) त्वचा या म्यूकस झिल्ली में हुआ छेद है जो प्रजननं मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोगों के कारण बाहरी जनन अंगों में होता है।
- महिलाओं का पेडू का दर्द पेल्विक इन्फ्लेमेट्री दर्द (पी आई डी) हो सकता है जो प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोगों के कारण हो सकता है, यह एक प्रकार का महिला जनन अंगों का संक्रमण है। पी आई डी बढ़ते हुए प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोगों के परिणाम स्वरूप हो सकता है। पी आई डी की गंभीरता का अंदाज़ा इस बात से लगाया जा सकता है कि यह आगे चलकर जानलेवा हो सकता है।
- जब अण्डकोश में संक्रमण होता है तब वृषण में सूजन आ जाती है। यह बेहद दर्द की स्थिति होती है। अगर प्रभावी इलाज पहले ही न किया जाए तो धीरे धीरे सूजन रेशेदार निशान छोड़ कर कम हो जाती है तथा वृषण के उतक नष्ट हो जाते हैं। इससे पुरूष अनुर्वर हो जाते हैं।
- इन्गुइनल बूबो पुरूषों व महिलाओं दोनों में एक दर्दनाक स्थिति है, जो इन्गुइनल भाग की ग्रंथियों के सूज जाने से होती है। यह योनि क्षेत्र, जननेन्द्रियों, कूल्हों, गुदा, जांघों, पैरों, पंजों व अंगूठे के किसी भी प्रकार के तीव्र संक्रमण से होता है। यह प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोगों के सामान्य लक्षणों में से एक है, जिसे जननेन्द्रियों के अल्सर से जोड़ा जाता है।
- एक माह से छोटे, नवजात शिशुओं में आंखें आना एक तीव्र संक्रमण है। अगर मां को प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोग हैं तो नवजात शिशुओं में यह संक्रमण हो सकता है।

प्रजनन मार्ग के संक्रमणो व यौन संचारित रोगों की जटिलताएं

प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोग व्यक्तिगत रूप से तो नुकसान देते ही हैं इनके गंभीर दूरगामी परिणाम काफी जटिल होते हैं। जैसे कि,

- बांझपन– गर्भधारण न कर सकना।
- एक्टोपिक गर्भधारण– सामान्य बच्चेदानी के बाहर गर्भधारण।
- महिलाओं में पेडू का दर्द स्त्री प्रजनन मार्ग संक्रमण के कारण हो सकता है।
- अनियमित मासिक धर्म।
- गुदा व जननेन्द्रियों के कैंसर के कारण।
- गर्भपात व मृत शिशु जन्म।
- नवजात शिशु में संक्रमण।
- एच आई वी संक्रमण के प्रसार की बढी हुई संभावना।



- *प्रसव की प्रथम अवस्था में जोर लगाने के लिए न कहें।*
- *प्रसव के समय उदरीय दबाव कभी न डालें।*

प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोगों से बचाव

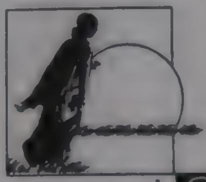
- प्रथम यौन संपर्क की उम्र बढ़ाने के द्वारा।
- एक ही साथी व जिम्मेदारी पूर्ण व्यवहार
- अगर अनेक साथी हैं तो कॉन्डोम का प्रयोग
- प्रजनन मार्ग के संक्रमण व यौन संचारित रोग होने पर दोनों साथियों का पूरा इलाज

- मासिक स्राव के समय सफाई रखना
- सभी प्रसव, गर्भपात व आई यू डी लगाने के समय, आंतरिक परीक्षण के समय स्वच्छ वातावरण बनाए रखना।
- महिलसओं के पोषण में सुधार लाना

गर्भाशय का बाहर आना

हमारे देश की महिलाओं में प्रसव के बाद गर्भाशय का बाहर आना एक आम बात है। यह बार–बार जल्दी और गलत तकनीक से प्रसव कराने से पेडू तथा योनिमार्ग की मांस पेशियों की कमजोरी के कारण होता है। जबकि यह समस्या जीवन के बाद के वर्षों में तकलीफ देती है। परन्तु यह प्रसवों के बाद शुरू में ही सावधानी बरतने से पूरी तरह से रोकी जा सकती है।

गर्भाशय बाहर आने से महिला को बेआरामी और शर्म महसूस होती है। इसके कारण महिला को सफेद स्राव,अतिअधिक रक्तस्राव और बार–बार पेशाब होती है। यह धीरे–धीरे गर्भाशय के संक्रमण, जख्म होने के बाद गर्भाशय के कैन्सर में परिर्तन हो जाता है।



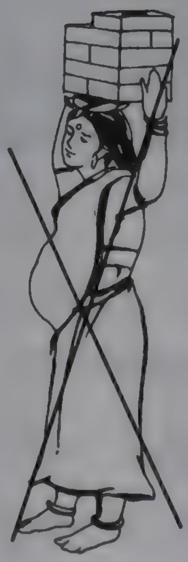
इसके मुख्य कारण हैं:

- बार–बार प्रसूति होना (कम अन्तराल में)।
- प्रसव कराने की गलत तकनीकें जैसे उदरीय दबाव देना।

- तीसरी अवस्था में आंवल गर्भाशय से अलग होने से पूर्व खींचने से ।
- ग्रीवा पूर्ण खुलने के पूर्व जोर लगाना।
- कुपोषण।
- सिर पर भारी वजन उठाने या ले जाने से।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी

- प्रसव पूर्व और प्रसव दौरान अच्छी देखभाल।
- प्रसव की प्रथम अवस्था में जोर लगाने के लिए न कहें।
- प्रसव के समय उदरीय दबाव कभी न डालें।
- एपिसियोटोमी (चीरा) उचित समय पर लगायें।
- प्रसव के बाद कम से कम छः हफ्ते तक पूर्ण और उचित आराम दें।
- भारी वजन सिर पर उठाने व ढोने के हारिकारक प्रभाव को बताएं और माता को समझायें।



- बच्चों में अन्तर रखने के लिए गर्भनिरोधक तरीके प्रयोग में लाने के लिए माता को प्रोत्साहित करें। बार–बार प्रसव होने को रोकने के लिए जिस भी महिला को ऐसी तकलीफ हो उसे स्वास्थ्य केन्द्र या अस्पताल में चिकित्सक की सलाह लेने अवश्य भेजें।
- गृह भेंट द्वारा पता लगाये कि क्या उपचार और सलाह दी गयी है।

एच.आई.वी. / एड्स

जब एक बार ह्यूमन इम्यूनो डिफिशिएन्सी वायरस (एच.आई.वी.) शरीर में प्रवेश कर जाता है तो यह काफी तेज़ी से बढ़ता है और धीरे – धीरे प्रतिरक्षा प्रणाली को नष्ट कर देता है। यह जानलेवा वाइरस रक्त की सफेद कोशिकाओं में घुस जाता है और उन्हें भी नष्ट कर देता है। ये सफेद कोशिकाएं हमारे शरीर के संक्रमणों से लड़ने का काम करती है व एच. आई. वी वाइरस इन्हें नष्ट करके कम करने लगते हैं । इस तरह से मनुष्य की प्रतिरक्षा कमज़ोर हो जाती है और एक संक्रमित व्यक्ति किसी भी बीमारी के लिए नाजुक हो जाता है क्योंकि शरीर किसी संक्रमण से लड़ नहीं सकता है। शरीर की यह स्थिति एक्वायर्ड इम्यूनो डिफिशिएन्सी सिन्ड्रोम (एड्स) कहलाती है। जब कई बीमारियों के लक्षण एक साथ उभरते हैं तो इसे संलक्षण (सिन्ड्रोम) कहते हैं। एड्स सदैव जानलेवा होता है। अब तक इसका कोई इलाज नहीं है, लेकिन इससे बचाव किया जा सकता है।

- एक बार जब एच.आई.वी. शरीर में घुस जाता है तो उससे कभी छुटकारा नहीं मिल पाता।
- एक एच.आई.वी. प्रभावित व्यक्ति में कोई लक्षण नहीं होते हैं वह 2 से 10 साल तक स्वस्थ जीवन जी सकता है और स्वस्थ दिख सकता है। लेकिन वह इसके वाहक के रूप में इस रोग को दूसरों तक पहुंचा सकता है। एच.आई.वी.

प्रभावित 89 प्रतिशत लोगों में पूरी तरह से विकसित एड्स का रूप ले लेता है।

❖ एच.आई.वी. संक्रमण महिलाओं में अधिक बढ़ गया है। यह पुरूषों से महिलाओं में आसानी से फैलता है क्योंकि उनकी शारीरिक रचना ऐसी है कि उनके शरीर का ज्यादा भाग संपर्क में आता है, क्योंकि वीर्य उनके शरीर में अधिक देर तक ठहरता है। महिलाओं के शरीर के प्रजनन अंग बहुत कोमल होने के कारण उन्हें किसी भी लैंगिक पीड़न द्वारा एच आई वी संक्रमण की ज्यादा संभावना होती है।

एच.आई.वी. संक्रमण फैलने के कारण ये हैः–

◆ असुरक्षित संभोग

◆ रक्त द्वारा

◆ चिकित्सकीय औजारों के प्रयोग

◆ गर्भवती मां से शिशु को

◆ एच.आई.वी. माता से शिशु को भी एच. आई.वी. संक्रमण होने की संभावना (लगभग 30 प्रतिशत) होती है।

एच आई वी प्रसार की रोक थाम

❖ केवल एक ही जीवन साथी से संबंध रखने के लिए की सलाह दें।

❖ जिम्मेदार व विश्वसनीय जीवन साथी बनाएं।

❖ रक्त की प्रत्येक यूनिट एच.आई.वी. के लिए जांची जानी चाहिए।

❖ अपने निकट संबंधियों के लिए रक्त दान करें, यह व्यावसायिक दाताओं से लेने की अपेक्षा स्वस्थ व सुरक्षित है।

❖ सभी चिकित्सकीय कार्य और आंतरिक परीक्षण कीटाणुरहित व स्वच्छ परिस्थितियों में किए जाने चाहिए।

❖ आर टी आई का इलाज दोनों साथियों में करना चाहिए।

❖ कॉन्डोम का इस्तेमाल सावधानी पूर्वक, सही तरीके से और उचित रूप से किया जाना चाहिए।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता की जिम्मेदारी

❖ पुरूषों और महिलाओं को एच.आई.वी. फैलने के कारणों के बारे में बतायें।

❖ यौन सम्बन्ध सिर्फ अपने ही जीवन साथी के साथ रखने की सलाह दें।

❖ रक्त चढ़ाने से पूर्व एच.आई.वी. एड्स संक्रमण की जांच अवश्य होनी चाहिए।

❖ चिकित्सकीय प्रयोग एसेप्टिक तकनीक से किये जाने चाहिए।

स्वास्थ्य कार्यकर्ता को कार्य करते समय पर

COMH 33U
08377
HEALTH CELL
LIBRARY

संक्रमण से रक्षा करनी चाहिए जैसे–

- ◆ विसंक्रमित सुई और सिरींज एक बार प्रयोग करें (संभव हो तो डिस्पोज़िबल सुई और सिरींज का प्रयोग करें और फेंक दें या गाड़ दें)।
- ◆ पर संक्रमण बचाने के लिए प्रयोग की गई वस्तुओं को पहले ब्लीचिंग घोल में डुबोयें इसके बाद ही गाड़ें, फेंकें या प्रयोग में लाएं।
- ◆ स्रावों और रक्त को छूने से पूर्व दस्ताने पहनें।
- ◆ कार्य करने से पूर्व और पश्चात साबुन और पानी से हाथ अच्छी तरह धोयें।

❖ एच.आई.वी. संक्रमित मां को भी बताये कि वह इस संक्रमण में अपने शिशु को स्तनपान नहीं करा सकती, इस स्थिति में शिशु को स्तनपान कराने से उसकी दस्त के कारण मृत्यु हो सकती है।

❖ एच.आई.वी संक्रमित व्यक्ति के साथ परिवार को सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करने के बारे में सिखायें।

❖ एच.आई.वी. छूने, बात करने, पास बैठने, साथ रहने, खाना खाने, एक ही शौचालय का प्रयोग करने से नहीं होता है । अतः उन्हें परिवार से अलग न करें।

गर्भावस्था में जौंडिस (पीलिया)

जौंडिस या पीलिया को हैपेटाइटिस के नाम से भी जानते हैं।

गर्भावस्था के दौरान पीलिया (जौंडिस) बहुत नुकसान देह और खतरनाक भी हो सकता है। पीलिया कई कारणों से हो सकता हैः और इसके अन्तर्गत गई तरह के वायरस से संक्रमण होता है, जिन्हें आमतौर पर हैपेटाइटिस ए,बी,सी, और डी के नाम से जाना जाता है।

हैपेटाइटिस 'ए' वायरस आमतौर पर पाया जाता है। यह मल के रास्ते संचारित होता है जैसे कि रोगी के मल में संक्रमित पानी या खाद्य पदार्थ आदि। हैपेटाइटिस बी,सी, और डी, के वायरस अन्य माध्यमों से संचारित होते हैं जैसे रक्त से या रक्त उत्पादों से या शरीर के अन्य स्रावों से।

हैपेटाइटिस 'ए' से प्रभावित व्यक्ति थोड़े समय बाद बीमारी से ठीक हो जाता है मगर हैपेटाइटिस बी, सी, या डी का अगर संक्रमण हो जाए तब यह संभावना बढ़ जाती है कि वह व्यक्ति इस संक्रमण का लंबे समय तक (या जीवन भर) का रोग वाहक बन जाय और वह दूसरों तक संक्रमण पहुंचा सकता है।

लक्षण एवं संकेत

प्रभावित व्यक्ति को ये लक्षण होते हैं।

❖ भूख खत्म हो जाती है।

❖ सर चकराना या उल्टी आने लगती है।

❖ हल्का बुखार रहता है।

❖ बहुत ज्यादा थकावट रहती है।

❖ उस व्यक्ति का मल पीला और पेशाब गहरी पीली हो जाती है।

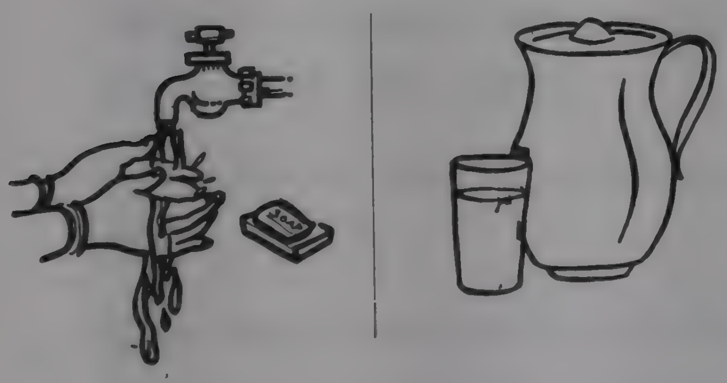
❖ आंखों की सफेद, पुतली, नाखून तथा

त्वचा पीले पड़ने लगते हैं।

- मलेरिया में यदि जिगर ग्रस्त हो तो पीलिया हो सकता है। कुछ दवाइयां जिगर को प्रभावित करती हैं इसलिए दवाइयां देने के पूर्व उसके अन्य प्रभावों/दुष्प्रभावों के बारे में पता करना चाहिए। गॉल ब्लेडर की पथरी या जिगर की रसौली होने में भी पीलिया हो सकता है।

यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि पीलिया के लक्षण उभरने या रोग का पता चलने पर तुरन्त चिकित्सा सहायता प्राप्त करें, चाहे इसके लिए किसी विशेष उपचार की जरूरत भी न हो।

सावधानियां: हैपेटाइटिस 'ए' वायरस के संक्रमण को निम्न उपायों से रोका जा सकता है:–



- भोजन करने से पहले और मल त्याग के बाद हाथ अवश्य धोएं।
- साफ पानी पियें, यदि उपलब्ध न हो, तो उबाल कर पिएं।
- सब्जियां पकाने एवं फल खाने से पहले अवश्य धोएं, क्योंकि बहुत से स्थानों पर खाद के रूप में बिना उपचारित किए सीवेज को उपयोग किया जाता है।
- खुले में मल त्याग न करें।

हैपेटाइटिस बी,सी, और डी से बचाव कैसे करें:–

- बार–बार आंतरिक परीक्षणों से बचाव करें।
- जीवाणु रहित सुई और सिरींज का प्रयोग करें।
- खून देने से पहले हर एक बोतल की जांच होनी चाहिए कि वह हैपेटाइटिस बी वायरस से मुक्त है। इसके बाद ही खून देना चाहिए।
- संभोग से भी हैपेटाइटिस बी फैलता है।
- यदि एक गर्भवती के घर में हैपेटाइटिस संक्रमित व्यक्ति है तो –
- यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि यदि घर में कोई हैपेटाइटिस प्रभावित व्यक्ति है और व्यक्ति गर्भवती स्त्री की देखभाल करता है तो यह जरूरी है कि वह व्यक्ति हर बार हाथ धोये।

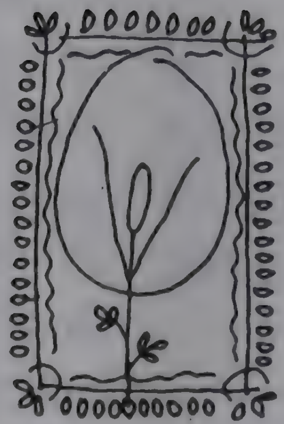
सांराश

इस अध्याय में मृत्यु के कारणों की प्रमुख बीमारियों के बारे में बताया गया है।

तपेदिक के फैलने के कारण, जांच, उपचार, नियमित उपचार का महत्व, बचाव और आहार की आवश्यकता बताई गई है। मलेरिया के होने और फैलने का कारण, उपचार और बचाव के तरीके दिये है। गॉनोरिया, सिफलिस, अत्यधिक सफेद स्राव और गर्भाशय के बाहर निकलने के बारे में जानकारी दी गयी है। एच.आई.वी और एड्स की भंयकर बीमारी के रोकथाम के बारे में इस अध्याय के अंत में बताया गया है।

जांच सूची

- तपेदिक के फैलने के तरीके के बारे में बताया ?
- टी0 बी0 में नियमित जांच और उपचार का महत्व समझाया ?
- बच्चों को बचाव के लिए बी0 सी0 जी0 का महत्व बताया ?
- मलेरिया के कारण और फैलने के बारे में बताया ?
- मलेरिया से बचाव और उपचार के बारे में बताया ?
- गॉनोरिया,सिफरिस, एड्स के बारे में स्वास्थ शिक्षा दी ?



इसलिए उसे स्वयं अच्छी आदतों तथा स्वच्छ पर्यावरण का नमूना पेश करना चाहिए।

3. उसे समुदाय के साथ, नेताओं (मुखिया) दाई तथा ग्राम मार्गदर्शक से अच्छे आपसी सम्पर्क रखने चाहिए। स्वास्थ्य कार्यकर्ता को अपने क्षेत्र की निम्न जानकारी ग्राफ के रूप में निदानगृह में टांगना चाहिए।

- ❖ तीन वर्ष में प्रतिरक्षण लक्ष्य प्राप्ति की जानकारी।
- ❖ वर्तमान प्रतिरक्षण और प्राप्ति।
- ❖ अपनाये गये विभिन्न परिवार नियोजन तरीकों की जानकारी।
- ❖ जन्म और मृत्यु दर संख्या।
- ❖ माता और शिशु मृत्यु दर संख्या।
- ❖ अपने क्षेत्र के मानचित्र निदानगृह में टांगें और उसमें अपने क्षेत्र के गांवों को दर्शायें और सांकेतिक चिन्ह दिखायें।
- ❖ चार्ट में विभिन्न गांवों की जनसंख्या भी दिखायें।
- ❖ महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को माता–शिशु निदानगृह में माता–शिशु देखभाल के दिन व समय एक साथ रखना चाहिए।
- ❖ उसे किसी को भी बिना देखे निदानगृह से निराश वापस नहीं भेजना चाहिए।

- ❖ उसे सभी दवाइयां, टीके, परिवार नियोजन तरीकों के साथ स्थाई आदेश अनुसार रखने चाहिए।
- ❖ उसे निदानगृह में ही रहना चाहिए, रहने का स्थान नजदीक हो ताकि आपातकाल में आवश्यकता होने पर बुलाया जा सके।

अभिलेख और प्रतिवेदन

अभिलेख और प्रतिवेदन किसी भी केन्द्र के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं।ये कोई भी फैसला करने में सहायक होते हैं।

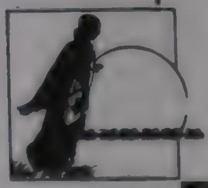
प्रतिवेदन निम्नलिखित कार्यो को दर्शाने में लाभकारी होता हैः–

1. प्रतिरक्षण की प्रगति।
2. जन्म और मृत्य दर।
3. उस क्षेत्र की बीमारियों के बारे में।
4. कानूनी कार्यवाही के लिए प्रमाण पत्र।
5. परिवार नियोजन तरीकों की स्वीकृति के बारे में।

अभिलेख एकत्रित करना और रखना अनिवार्य है। यह हमेशाः

- ❖ सहमति पूर्वक
- ❖ सही
- ❖ संतोषपूर्ण
- ❖ नवीनतम होने चाहिए

अभिलेख के प्रकार :



पात्र दम्पति अभिलेख———— नाम, उम्र, पता, नंबर, बच्चों की संख्या, परिवार नियोजन का तरीका

- निदानगृह रजिस्टर
  - नाम, उम्र, लिंग, समस्या, उपचार
- जन्म अभिलेख रजिस्टर
  - पिता का नाम, जन्म तिथि, क्रम नंबर माता का नाम, लिंग, जन्म किसके द्वारा कराया गया
- मृत्यु अभिलेख रजिस्टर
  - पिता का नाम जन्म तिथि मृत्यु तिथि क्रम नं० माता का नाम लिंग मृत्यु का कारण मृत्यु प्रमाणकर्ता के हस्ताक्षर
- प्रतिरक्षण अभिलेख
  - नाम, उम्र, लिंग, पता टीके का नाम मात्रा, तारीख, देने वाले का हस्ताक्षर
- भंडारण (संग्रह) अभिलेख
  - प्रतिरक्षण का नाम बैंच नं० एक्सपाइरी तिथि, कब लिया, कितना प्रयोग किया

प्रतिवेदन किस प्रकार होना चाहिए –

यह जिस राज्य में आप कार्य करते हैं वहां की संस्था या अधिकारियों के आदेशों और आवश्यकताओं पर निर्भर करता हैं कि किसको कब, कैसे और कहां रिपोर्ट करनी है।

- अधिकारी द्वारा आयोजित नियमित मींटिंग में जाना चाहिए और मांगी गई रिपोर्ट को जमा करें जैसे कोई जन्म, मृत्यु, व्यापक रोग इत्यादि।
- प्रतिवेदन साधारणतया हर माह वरिष्ठ अधिकारियों को प्रस्तुत किये जाते हैं और हमेशा अपने सुपरवाइजर के साथ मिलकर तैयार किये जाने चाहिए।
- स्वास्थ्य कार्यकर्ता के प्रतिवेदन हमेशा विभिन्न स्वास्थ्य पहलुओं की सांकेतिक दर के साथ केन्द्र में टांगे जाने चाहिए।
- कोई भी आपातकालीन और साधारण घटना पूरे विवरण के साथ लिखित रूप में तुरन्त वरिष्ठ अधिकारियों के पास भेजी जानी चाहिए।

स्थाई आदेश

प्रत्येक संस्था ANM/महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को स्थायी आदेश देती है, जिसके लिए वह संस्था जिम्मेदार रहती है।

ये हैं कुछ दवाइयां, सुई और सामान्य कार्य जैसे एपिसियोटामी इत्यादि के बारे में।

- ए.एन.एम. (ANM)/महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता को स्थायी आदेश के बारे में पता लगाकर ही कार्य को सही रुप में आरम्भ करना चाहिए।
- ऐसे कार्य करने पर उसे तुरन्त ही रिकार्ड करना चाहिए।
- अपने निरीक्षक या मेडिकल अफसर से मुलाकात होने पर इसकी रिपोर्ट अवश्य देनी चाहिए।

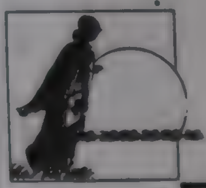
गृह भेंट

गृह भेंट परिवार तथा समुदाय के साथ अच्छे आपसी संबंध बनाने का महत्वपूर्ण जरिया है। गृह भेंट के दौरान स्वास्थ्य कार्यकर्ता परिवार के सदस्यों, मां व शिशु स्वास्थ्य, परिवार की विभिन्न समस्याएं आदि के बारे में जानकारी प्राप्त करती है।

- स्वास्थ्य कार्यकर्ता विशेष अनुवर्तन करती है: प्रसव पूर्व, प्रसव बाद, प्रतिरक्षण, अस्वस्थ शिशु, परिवार नियोजन युक्तियां

- जब गृह भेंट के लिए जाए तो स्थानीय रीति–रिवाज का पालन करें।
- गृह भेंट के समय समुदाय का महत्वपूर्ण सदस्य होने के नाते उनके स्थानीय रीति–रिवाज का आदर करें।
- जब भी आपको बुलाया जाये, अवश्य जायें।
- एक माह पहले ही से गृह भेंट की योजना तैयार रखें ताकि आप पूरे क्षेत्र का दौरा (विजिट) कर सके।
- प्रत्येक भेंट के समय अपनी गृह भेंट थैली साथ लेकर जायें।
- अपने कार्य की योजना एक माह पहले ही अपने वरिष्ठ को भेजें या दें।
- गृह भेंट के दौरान महत्वपूर्ण बातों और समस्याओं को प्रतिदिन की डायरी में लिखित रूप में नोट करें।

स्थाई आदेशानुसार स्वीकृत दवाइयां :	
1. आई.एफ.ए (आयरन फोलिक एसिड) टिकिया	100 mg माता के लिए 60 mg बच्चों के लिए 20 mg शिशु के लिए
2. विटामिन 'ए' तेल में	100 ml की शीशी में 10,000 आई यू. हर उस खुराक 20,000 आई.यू या 2 उस हर महीने में (अगर साथ में चम्मच न हो तो आधा चाय चम्मच दें)
3. कोट्रोइमेकसोल टिकिया	40 mg की टिकिया खुराक 10 mg / हर किलों शरीर के वजन के अनुसार दिन में दो बार दें उदाहरणतः वजन 8 kg आयु 1 साल 1 टिकिया दिन में दो बार (80 mg कुल)
4. पेरासिटामोल	500 mg टिकिया घोल 125 mg / 5 ml एक चाय चम्मच उदाहरणः 6 महीने के बच्चे के लिए आधा चाय चम्मच दिन में चार बार हर चार घंटे के बाद
5. मेबेमडजोल	10 mg की टिकिया खुराक बच्चे के लिए एक टिकिया दिन में दो बार तीन दिन तक (एक साल से कम के शिशु को न दें)
6. मिथाइल एरगोमेट्रीन (मिथारजिन)	0.125 mg की टिकिया खुराक माता को 4 टिकिया एक बार
7. मिथाइल एरगोमेट्रीन सुई (मिथारजिन)	0.2 mg / उस एम्प्यूल खुराक माता को एक बार एक एम्प्यूल
8. ओ.आर.एस. के पैकेट	
9. क्लोरोक्विन	
10. माला एन	
11. कॉन्डोम	



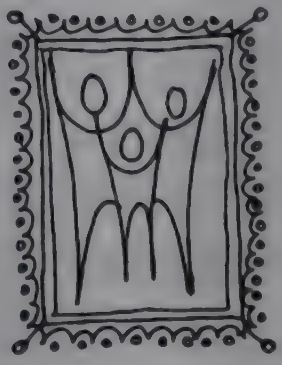
- गृह भेंट के समय आवश्यकतानुसार स्वास्थ्य शिक्षा दें और करके दिखाने वाली बाते स्वंय करके दिखायें।
- छोटी मोटी समस्याओं को उपचार दें और नोट करें और गम्भीर चिन्हों को पहचानकर परामर्श हेतु स्वास्थ्य केन्द्र भेजें।
- केन्द्र पर वापस आकर पारिवारिक अभिलेख या रजिस्टर में दर्ज करें।
- गृह भेंट के समय पेश आई समस्याओं के बारे में अपने वरिष्ठ से चर्चा करें और सलाह लें।
- अपने अभिलेख और प्रतिवेदन हमेशा नवीनतम और तैयार रखें तथा संबंधित अधिकारियों, संस्थाओं को नियमित रूप से समय पर भेजें।
- जब कभी घर में प्रवेश करें, उन्हें अभिवादन करें।
- स्वयं बोलने के पहले, उन्हें बोलने का अवसर दें।
- उन्हें अपनी समस्याओं को प्रस्तुत करने के लिए उत्साहित करें।
- स्थिति के अनुसार स्वास्थ्य शिक्षा दें।
- समस्याओं के समाधान के लिए उन्हें ऐसे सुझाव दें कि वे उसे कर सकें।
- जब तक आप घर में हैं उनके चारों ओर के वातारण का अवलोकन करें, विशेषकर
    - पीने का स्वच्छ पानी
    - शौचालय का प्रबन्ध।
    - बच्चों का टीकाकरण।
    - बच्चों की शिक्षा एवं भोजन का प्रबन्ध।
    - परिवार में वर्तमान जन्म या मृत्यु का लेखा।
- पंचायत की महिला सदस्यों से नाता जोड़ें और अगर गांव में कोई महिला मंडल है तो उन्हें अपने काम में शामिल करें, जिससे आप समय समय पर उनके साथ मिलकर गांव के सुधार के लिए काम कर सके।

सारांश

इस अध्याय में निदानगृह संगठन, अभिलेख और प्रतिवेदन, स्थाई आदेश और गृह भेंट के बारे में बताया गया है।

जांच सूची

- क्या सभी सामग्री की जांच की ?
- क्या अभिलेख ठीक से रखे ?
- क्या स्थाई आदेश के बारे में जानकारी प्राप्त की ?
- गृह भेंट की योजना बनायी ?



जीवित जन्म शिशु पंजीकरण खाता बही संख्या सन् 2001

ग्राम---------------------------------

डाकघर---------------------------------

थाना---------------------------------

ज़िला---------------------------------

राज्य---------------------------------

तारीख	ग्रम का नाम	क्र. सं.	दम्पति संख्या	बच्चे का व मां का नाम	जन्मतिथि	लिंग	वज़न	टीकाकरण	टिप्पणी

मृत जन्म शिशु पंजीकरण खाता बही संख्या सन् 2001

ग्राम---------------------------------

डाकघर---------------------------------

थाना---------------------------------

ज़िला---------------------------------

राज्य---------------------------------

तारीख	ग्रम का नाम	क्र. सं.	जन्म तिथि	बच्चे का व संख्या	वज़न	लिंग	मृत्यु का कारण	टिप्पणी	हस्ताक्षर

मृत पंजीकरण बही खाता संख्या सन् 2001

ग्राम------------------------------------

डाकघर------------------------------------

थाना------------------------------------

ज़िला------------------------------------

राज्य------------------------------------

तारीख	ग्रम का नाम	क्र. सं.	परिवार / फोल्डर सं	नाम	उम्र	लिंग	मृत्यु का कारण	टीकाकरण	टिप्पणी

दम्पति नामांकन खाता बही संख्यासन् 2001

ग्राम------------------------------------

डाकघर------------------------------------

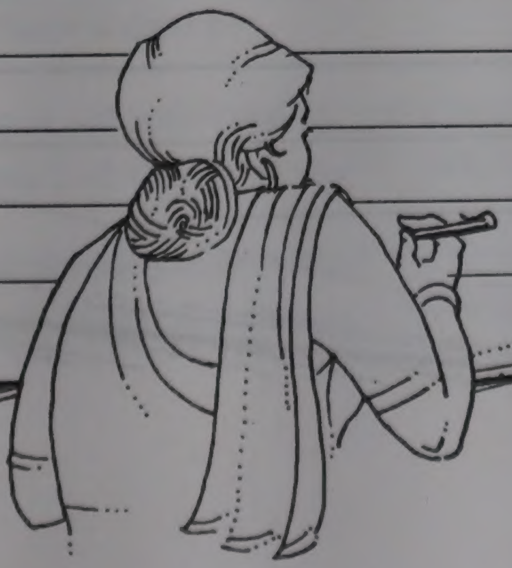
थाना------------------------------------

ज़िला------------------------------------

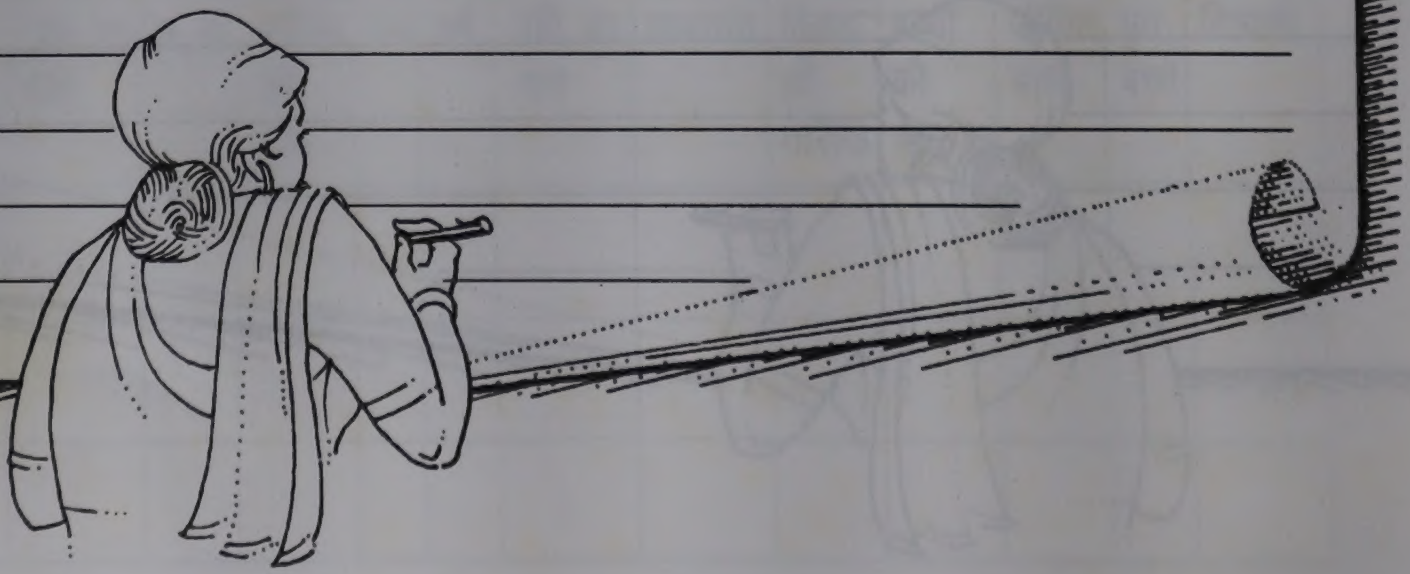
राज्य------------------------------------

तारीख	क्र सं.	ग्रम का नाम	न. सं.	महिला का नाम	उम्र	वर्ष	पति का नाम	व्यवसाय	विवाह की तारीख	बच्चों की कुल सं	जीवित बच्चे	मृत बच्चे	टिप्पणी

टिप्पणी...



टिप्पणी...



वीहाई (वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया)

वॉलंटरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इंडिया (वीहाई) एक गैर लाभकर पंजीकृत संस्था है, जो राज्य एवं संघ शासित प्रदेशों स्वैच्छिक स्वास्थ्य संगठनों संघ द्वारा स्थापित है। वीहाई पूरे देश में फैले 4000 से अधिक स्थानीय स्तर संगठनों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों माध्यम से जुड़ी है।

वीहाई प्राथमिक उद्देश्य हैं, भारत भर में सामुदायिक स्वास्थ्य, सामाजिक न्याय एवं मानव अधिकारों से जुड़े मुददों एवं स्वास्थ्य सुविधाओं को बढ़ावा देना।

वीहाई इन उद्देश्यों की पूर्ति अभियानों, नीतियों, अनुसंधानों, संचार-माध्यमों एवं संसदीय समर्थन द्वारा और आवश्यकता आधारित प्रशिक्षण एवं सूचना प्रलेखन की सेवाएं जुटा कर करती है। इसके साथ नव परिवर्तनशील स्वास्थ्य साहित्य एवं सामग्री का निर्माण और वितरण करती है जो कि मुद्रित एवं दृश्य श्रृव्य माध्यम रूप में व्यापक स्तर पर शहरी एवं ग्रामीण जनता लिए उपयोगी होता है।

वीहाई इस बात को सुनिश्चित बनाने लिए प्रयत्नशील है कि जनोन्मुख स्वास्थ्य नीति तैयार की जाए तथा प्रभावी ढंग से कार्यान्वित भी हो। साथ ही, इसके लिए भी प्रयासरत है कि ज्यादा से ज्यादा लोगों में, भारतीय परम्परागत पद्धति एवं संसाधनों की उपेक्षा किए बिना, स्वास्थ्य प्रति वैज्ञानिक दृष्टिकोण पैदा हो।

सी एम ए आई (क्रिश्चियन मेडिकल एसोसिऐशन ऑफ इंडिया)

क्रिश्चियन मेडिकल एसोसिएशन ऑफ इंडिया आधिकारिक तौर पर नेशनल काउंसिल ऑफ चर्चेज इन इंडिया की एक स्वास्थ्य एजेंसी है। इसके अन्तर्गत 3000 से ज्यादा व्यावसायिक विशेषज्ञ तथा 305 से ज्यादा अस्पताल एवं स्वास्थ्य केन्द्रों का एक नेटवर्क आता है जिसमें सदस्य के रूप में दो मेडिकल कॉलेज भी शामिल हैं।

इसकी स्थापना सन् 1905 में हुई थी। यह चिकित्सा व्यावसायिकों को परस्पर फेलोशिप तथा आध्यात्मिक (धार्मिक) संबंधी सुअवसर भी देते हैं। सी एम ए आई एक संगठन के रूप में गठित है जो कि अपने देश की स्वास्थ्य आवश्यकताओं के प्रति संवेदनशील एवं जिम्मेदार भी है।

कई सालों से सी एम ए आई स्वास्थ्य विशेषज्ञों के प्रशिक्षण के लिए औपचारिक एवं अनौपचारिक रूप से प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित कर रहा है। इसके साथ ही यह चिकित्सा एवं स्वास्थ्य से जुड़े साहित्य के प्रोत्साहन, प्रकाशन तथा वितरण में संलग्न है।

सी एम ए आई अपने नेटवर्क तथा चर्च के समर्थन के साथ भारत में गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के लिए कटिबद्ध हैं जो कि हरेक की पहुंच में, गुणवत्तापूर्ण तथा वहन करने योग्य हों।

इसकी सदस्यता सभी ईसाई डॉक्टरों, नर्स, स्वास्थ्य प्रबंधकों, अर्ध चिकित्सा विशेषज्ञों तथा उन सबके लिए खुली है, जिन्होंने औपचारिक रूप से थियोलॉजी का प्रशिक्षण प्राप्त किया है।

सहायक पुस्तिका के बारे में

समुदाय में स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने में महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता एक मुख्य भूमिका निभाती है। किसी भी समुदाय का स्वास्थ्य स्तर, वहां के महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता के कार्य पर निर्भर करता है। महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता नियमित प्रशिक्षण कार्यक्रम को पूरा करती है, परन्तु इस प्रशिक्षण के दौरान हासिल की गई शिक्षा को कार्य के दौरान उसे बढ़ाने का मौका आसानी से नही मिल पाता है। इन बातों को ध्यान में रखते हुए, इस पुस्तिका की रचना की गयी है।

इस पुस्तिका को महिला स्वास्थ्य कार्यकर्ता की सुविधा को ध्यान में रखते हुए बनाया गया है ताकि जिस विषय में उसे परामर्श की जरूरत पड़े, वह इस पुस्तिका में आसानी से उपलब्ध हो सके।

वॉलन्टरी हेल्थ एसोसिएशन ऑफ इन्डिया

टौंग स्वास्थ्य भवन

40 कुतुब इंस्टिट्यूशनल एरिया, नई दिल्ली 110 016

फोन: 011-6518071-72, 6515018, 6961587, 6962953

फैक्स: 011-6853708, ई-मेल: vhai@vsnl.com